

# げんきかな



れいわ ねん ねん がつ にち  
令和7年(2025年)11月4日

ながはまようごがっこう ほけんしつ  
長浜養護学校 保健室 NO. 8

夏のような暑さから一転、急に寒くなる日が増えてきました。

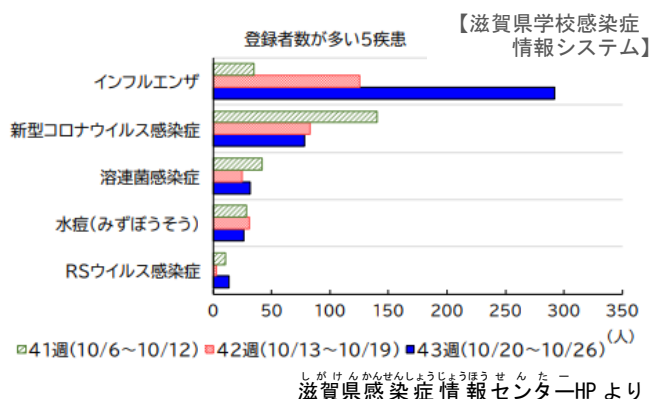
毎日のお風呂は湯船につかっていますか？湯船につかることは、疲労回復やリラックス効果があり、睡眠の質もよくなります。ぜひ、ゆっくりと湯船につき、温まってくださいね。

## 11月の予定

- |         |                   |
|---------|-------------------|
| 4日 (火)  | 歯科検診 (高等部、小学部の一部) |
| 5日 (水)  | 身体測定 (高等部男子)      |
| 7日 (金)  | 身体測定 (小学部)        |
| 10日 (月) | 身体測定 (小学部)        |
| 11日 (火) | 歯科検診 (中学部、小学部の一部) |
| 12日 (水) | 身体測定 (中学部)        |
| 13日 (木) | 保健相談              |



## 感染症情報



インフルエンザが流行期に入りました。本校でもインフルエンザに罹患している人がいます。手洗い、換気、規則正しい生活等に気を付けて過ごしてください。

## 10月14日~24日は、保健週間でした



今回の保健週間は応急手当についての掲示を行いました。よくある打撲・すり傷・鼻血の応急手当について、どちらが正しいか選ぶようになっています。自分で簡単にできる応急手当は身に付くといいですね！

### 鼻血

- 小鼻をつまんで下を向く
- × 小鼻をつまんで上を向く

### 打撲

- 冷やす
- × 温める

### すり傷

- 洗う
- × 洗わずに保健室へ

# むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない  
 と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に  
 なりやすい習慣があります。

## 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯  
 菌の大好物。食べ  
 過ぎやずっと口に  
 入れておくのは避  
 けましょう。



## あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれ  
 いに保つ役割がありま  
 す。よくかまないでだ  
 液があまり出ないので、  
 むし歯になりやすくな  
 ります。



## ～しながら食べる

テレビなどを見な  
 がらだらだら食べ  
 ると、口の中が長  
 時間むし歯菌に弱  
 い状態になってし  
 まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



## 10月の保健室前掲示『目を大切にしよう！』

10月10日は目の愛護デーでした。  
 保健室前の掲示では、テレビやゲーム機、  
 スマートフォンを使用する際、どれくらいの  
 距離を離れるとよいか、ヒモとメガネを使って  
 体験できるようにしています。  
 この日は、中学部の生徒が、メディアと目の  
 正しい距離感を学習してくれていました。  
 毎日触れることの多いメディアですが、少し  
 気を付けることで、眼の健康を維持できるとい  
 いですね。



【参考・引用】

株式会社日本学校保健研修社  
 月間『健』令和7年11月号より

## Eventos de saúde em Novembro

## 11月の保健行事

- 11/4 exame odontológico  
(Ensino médio、Parte do escola primária)
- 11/5 medidas corporais (garotos do ensino médio)
- 11/7 medidas corporais (Escola primária)
- 11/10 medidas corporais (Escola primária)
- 11/11 exame odontológico  
(Ensino fundamental、Parte do escola primária)
- 11/12 medidas corporais (Ensino fundamental)
- 11/13 Consulta de saúde

- 4日(火) 歯科検診 (高等部、小学部の一部)
- 5日(水) 身体測定 (高等部男子)
- 7日(金) 身体測定 (小学部)
- 10日(月) 身体測定 (小学部)
- 11日(火) 歯科検診 (中学部、小学部の一部)
- 12日(水) 身体測定 (中学部)
- 13日(木) 保健相談