

ほけんだより



郡上特別支援学校 保健室
令和7年11月7日

季節が秋から冬に進み、寒さを感じる日が多くなってきました。着る物を調節したり、温かいものを食べたりして、体調管理に気をつけながら、本格的な冬を迎える準備を少しずつ始めましょう。

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせて、様々な〇〇の日が設定されています。“〇〇の日”を意識して過ごしてみてはいかがでしょうか？

11月26日
“いい風呂の日”

湯船に浸かっていますか？



湯船に浸かるメリット

🍷 疲労回復

体が温まると、体の中のめぐりが良くなり、体の中の老廃物を出すことができ、疲れが和らぎます。

🍷 ストレス解消

ゆっくり入浴をすることで、心や体がリラックスして、気持ちが楽になります。

🍷 睡眠の質が良くなる

体の中の温度が下がる時に人は眠気を感じます。入浴で上がった体温が下がっていくときに、スムーズに眠ることができます。



11月8日
“いい歯の日”

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

あまりかまずに食べる

だ液には口のなかをきれいに保つ役割があります。

よくかまないのだ液があまり出ないので、よくかんで食べましょう！



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べ続けると、口の中がむし菌に弱い状態になってしまいます。集中して食べましょう！



甘いものばかり食べる

甘いものはむし菌の大好物。食べすぎや、ずっと口の中に入れておくのは避けましょう！



11月の保健目標

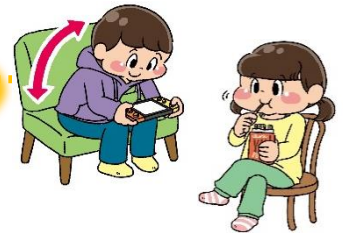
寒さに負けない
体を作ろう



11月1日
“いい姿勢の日”

正しい姿勢

できていますか？



正しい姿勢をとることで、呼吸がしやすくなったり、全身の血行や、脳の働きが良くなったりします。集中力や記憶力が上がる効果も期待できますよ。授業中や勉強中の姿勢を見直してみましょう！

