

初めてのチーム合唱での素敵な歌声が響いた合唱祭も終わり、校内には秋の深まりが静かに感じられるようになりました。朝晩の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい季節の変わり目です。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスの予防をしっかりと行い、心も体も元気に過ごしましょう。また「食欲の秋」ともいわれるこの季節は、バランスのとれた食事と十分な睡眠が健康維持のポイントです。体調管理に気をつけながら、冬の準備を始めましょう。

11月の保健目標 生活リズムを整えよう

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは「体」「心」「学び」に影響します。

【体への影響】

- ・睡眠不足で免疫力が低下し、風邪をひきやすくなる
- ・ホルモンバランスが乱れ、疲れが取れにくくなる

【心への影響】

- ・イライラしたり気分が落ち込んだりする日が増える
- ・不安を感じたり、無気力状態になったりする

【学びへの影響】

- ・集中力・記憶力が低下する
- ・眠気を感じる日が増え、学習意欲が低下する



かぜ・インフルエンザに狙われやすいのはこんな人



生活リズムを整えるコツ ポイントは朝・昼・夜の過ごし方

☀ 朝のリズム

- ・起きたらすぐに光を浴びる
- ・朝ごはんを食べて体にスイッチを入れる
- ・休日も同じ時刻に起きる

☀ 昼のリズム

- ・昼休みに軽く体を動かす
- ・授業中は姿勢を正して集中
- ・ストレッチで眠気をリセット

🌙 夜のリズム

- ・寝る1時間前からスマホを控える
- ・入浴でリラックス
- ・寝室の明かりを落として深い眠りへ

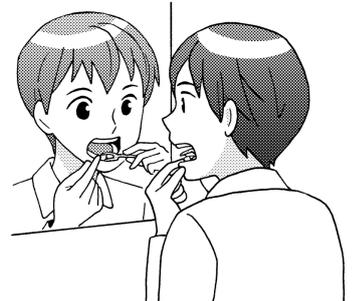
秋は生活リズムが乱れやすい季節です。日が短くなることで朝起きるのがつらくなり、体内時計が乱れやすくなります。また、行事やイベントが増え、夜更かしが続くこともあります。さらに、秋は気温の変化が大きく、自律神経に負担をかけるため、体調や気分が不安定になりやすいです。こうしたことが重なると、心や体の調子が崩れやすくなります。「なんとなく元気が出ないな…」と感じたときは保健室に気軽に来てください。話すことで気持ちが少し軽くなる場合があります。

未来の自分のために今日の歯を守ろう

毎食後、歯みがきをしていますか。歯みがきは「見た目のため」だけでなく、「全身の健康のため」に欠かせません。歯ぐきの腫れや出血は、歯肉炎のサインです。歯肉炎の原因は、歯と歯ぐきの間にたまるプラーク（歯垢）です。歯肉炎を放っておくと歯周炎に進行し、歯を支える骨が溶けてしまうこともあります。歯周炎は、心臓病や糖尿病など全身の病気にも関係すると言われています。

毎日の丁寧な歯みがきと、定期的な歯科健診で、健康な歯と歯ぐきを保ちましょう。

11月8日 いい歯の日



歯ブラシとともに、デンタルフロスなども活用して、毎日しっかりと歯を磨きましょう。

©少年写真新聞社2025

11月8日は
いい歯の日

たくさんかむと、
こんな良いことがあります！



脳の血液の流れが
良くなって……

- 頭の回転が良くなる！
- やる気が出る！
- 疲れにくくなる！



より多くの栄養が
吸収されて……

- 体がじょうぶになる！
- 力が強くなる！
- 身長がのびる！

あなたの歯肉は大丈夫？



健康な歯肉

うすいピンク色で、
ひきしまっている



歯肉炎

赤くブヨブヨして
いて、出血しやすい

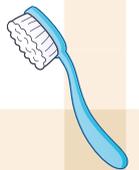


ひとくち
30回かもう

そのほかにも……

- だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- 味がよくわかって食事おいしく感じる！
- 少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

©少年写真新聞社 2025



性に関する講演会を開催します

事前予約は不要です。直接体育館にお越しください。講演会は、学年の生徒に合わせた内容ですが、保護者はどの学年でも参観できます。講演会后、講師の櫻井様を交えた保護者懇談会を行いますので、お時間がございましたら、ぜひご参加ください。

講師：櫻井 裕子氏（市内在住の助産師さん）

場所：第二中学校体育館

2年生

11月5日(水) 8時50分～9時50分 終了後懇談会

3年生

11月12日(水) 13時40分～14時40分 終了後懇談会

