

# ほけんだより 11月

とちぎけんりつましことくべつしえんがっこう  
 栃木県立益子特別支援学校  
 令和5（2023）年11月号



秋も深まり、肌寒い季節となりました。  
 先月から咳や鼻水などの風邪症状を訴える児童生徒が多くなっています。  
 ますます朝晩の冷え込みや日中の寒暖差で体調を崩しやすくなります。  
 これからが冬本番です！積極的に体を動かしたり、旬の物を食べたり、  
 気候に合わせた服装をするなど、工夫しながら元気にすごしましょう！



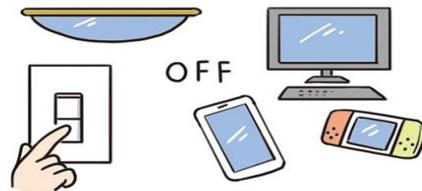
## 秋の夜長。眠れないときは…

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる  
 “冬至”まで、少しずつ夜が長くなっていきます。  
 秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないとき  
 には、こんなことを試してみてください！



### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温が  
 放散されて下がりやすくなり、生体  
 リズムに合わせて眠る準備に入ることが  
 できます！！



### メディア・照明をOFF

タブレットやゲーム機、スマホ等の  
 明るい画面やたくさんの情報は、脳を  
 刺激し、覚醒を促します。  
 照明はもちろん、これらの機器も早め  
 に電源をOFFにしましょう！

## 秋もしっかり健康を意識した生活を



寒暖の差が激しいので、  
 衣服で気温の調節を



食欲の秋だけど、食べすぎに  
 注意して栄養バランスよく



かぜの流行りやすい冬に  
 備えて体力をつけておこう

# 11月の保健目標

# よく噛んで食べよう！

11月8日は“いい歯の日”です。いい歯を保つためには、食後の歯磨きはもちろんのこと、よく噛んで食べることもとても大切だと言われています。

みなさんは、“ひみこの歯がいーぜ”という合言葉を知っていますか？

これはよく噛むことの効用の頭文字をとっています。

みなさんもこの合言葉を忘れずに、よく噛んで、“いい歯”にしていきましょう！



“ひ”まん予防

“み”かくの発達

“こ”とばがはっきり

“の”うの発達

“歯”の病気の予防

“が”ん予防

“い”ちようが快調

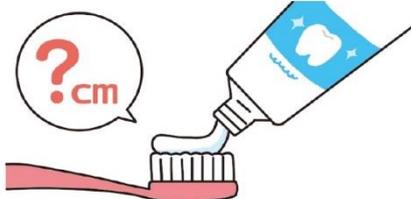
“ぜ”んりよく投球

## めざせパーフェクト！

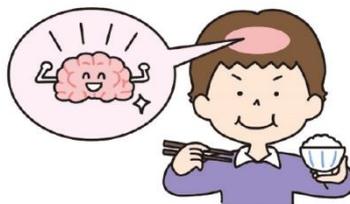
## 歯と口の ぎもんクイズ

歯と口について書かれている文章の一部が( )であいています。下の《キーワード》の中から正しい言葉を選んでください。  
全問正解した人は、歯と口の博士になれるかも！？

1. 歯みがき1回に使う歯みがき剤は [ ]cmくらいでよい。



2. ものを食べる時、よく [ ] 脳がかっぱつにはたらく。



3. [ ]には、口の中の食べカスや菌を洗い流すはたらきがある。



4. 軽い歯肉炎は、きちんと [ ] を続けるとなおすことができる。



5. [ ]の歯はむし歯になりやすいので、とくにいてねいにみがく。



### 《キーワード》

ジュース なめる 1.5～2  
ぬける前 歯みがき  
なおしたばかり かむ  
むし歯 だ液 砂糖 塩  
しゃべる 3～4 痛みどめ  
はえたて 0.5 牛乳

こたえ：1…1.5～2、2…かみ、3…だ液、4…歯みがき、5…はえたて