



2025年11月号

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

木々の葉っぱが黄色や赤に色づいてきました。朝や夜の気温もグッと下がってきて秋の深まりを感じますね。寒くなって空気が乾燥してくると気になるのが、かぜやインフルエンザなどの感染症です。いつものように運動・栄養・休養（睡眠）を心がけて感染症に負けない丈夫な体を作りましょう。そして元気に「ましこ祭」を迎えましょう。

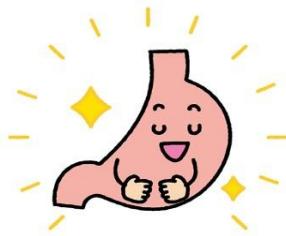
3Stepで歯みがきチェック

は
いい歯、キープできていますか？ 歯みがき
は
歯も のこ お前 ばしら かみがき
の後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。
しこう のこ さこう
歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にも
いちど
う一度みがいてみましょう。



よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



たものちい
食べ物が小さくなって、
いちょうど
胃や腸のはたらきが
らく
楽になる

食べすぎ防止



か かいすう おお
噛む回数が多いと、
すこ りょう なか
少しの量でもお腹
かん
いっぱいに感じやすい

唾液でもむし歯予防



か
よく噛むと唾液が
だえき
たくさん出て、口の中を
で
くちなか
きれいにしてくれる

のう げんき 脳も元気になる



か
噛むことは脳に
のう
よい刺激。集中力や
しげき
しゆうちゅうりょく
記憶力もアップ！
きおくりょく



感染症を寄せつけない

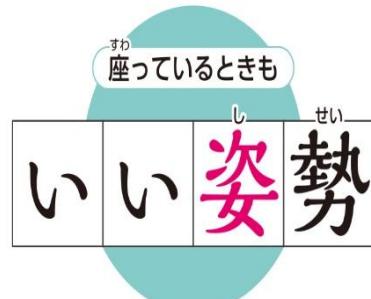
5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

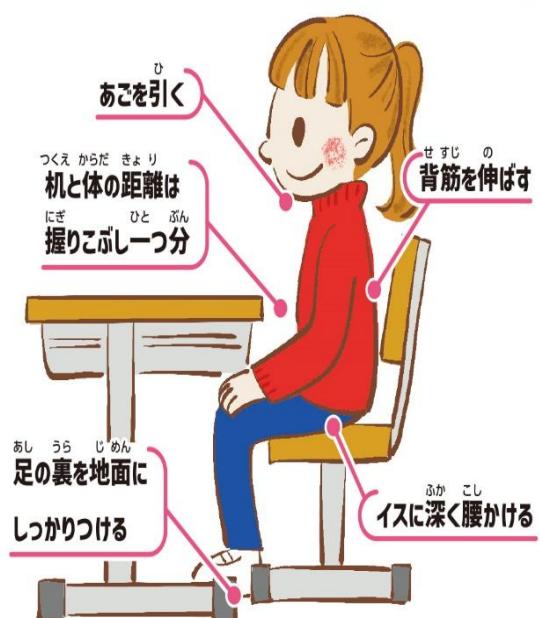


11月1日はいい姿勢の日

いい姿勢をみると、その人がとても素敵に見えますね。
11月はいろんな記念日があります。他にも知っている人は保健室に話に来てください。



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラしやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり寝つて、元気にすごしましょう！

