

2025年11月号

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。

11月8日は 「歯の日」 3Stepで歯みがきチェック

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

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間
歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側
奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べすぎ防止



唾液でむし歯予防



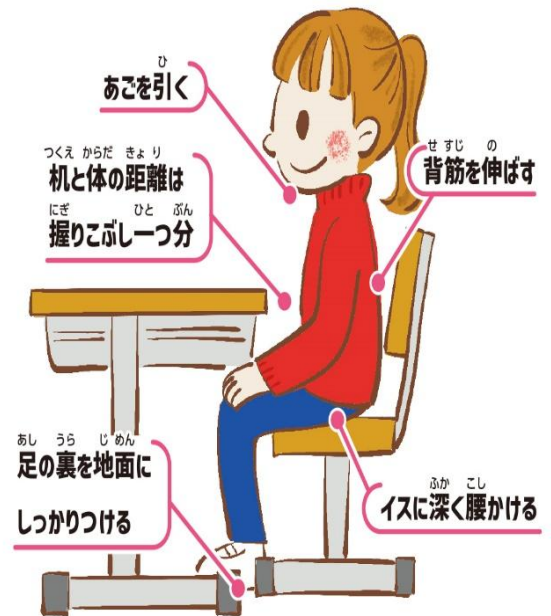
脳も元気になる





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し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。



いい姿勢をみると、その人がとても素敵に見えますね。
11月に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。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

