ほけんだより



令和８年10月30日
茅ケ崎支援学校　保健室

今一つの天気が続く中、気が付けば、手足が冷える季節になりました。寒さへの準備はできていますか？変わりやすい気温に合わせ、脱ぎ着しやすい上着、パーカーやカーディガンなどを用意しましょう。

修学旅行や宿泊学習、遠足など、楽しみな行事も待っています。今月も元気に過ごしましょう。



◎　11月の保健行事　◎

【体重測定】＊今月は希望者のみ、午前中実施です

２日（月）A中高　　４日（水）A小　　５日（木）と6日（金）B部門

◎　教えて！ 学校感染症　◎

Q：「家族がインフルエンザにかかりました。私は元気なので登校してもいいですか？」

A：「家族が学校感染症にかかっても、本人が元気でしたら登校できます」

→普段より丁寧な健康観察、検温等を行いましょう。いつもと何かちがう？と感じた時は、念のため登校を控え、様子を見て受診するなどしてください。

Q：「お医者さんから月曜日までお休みと言われたので、火曜日に登校します。いいですか？」

A：「登校OKの日は学校から連絡します」

→学校保健安全法に規定がない場合を含め、出席停止期間は医師の指示を受け、校医などと相談の上校長が決定します。発症日、解熱日、体調などを担任までお知らせください。

登校OKの日が医師の指示と違うこともありますが、ご了承ください。



＊学校感染症の出席停止期間については、学校ホームページ掲載資料も参考にお読みください。

◎　11月の保健目標　◎

「寒さに負けない　丈夫なからだをつくろう」

食欲の秋。「何でも食べて丈夫な体になろう！」とおすすめしています。ただ、おいしいものはついつい食べすぎてしまいますね。食べすぎ防止のためには、「ゆっくり食べる」が大切です。

お腹いっぱい！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。5分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「1口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



◎　11月8日 いい歯の日　◎

9月の臨時歯科検診で、むし歯や歯肉炎、歯石がみつかり受診をお勧めしたみなさん。受診の予約は済みましたか？特に高等部３年生は、卒業までに治療を済ませられるよう、おうちの人とよく相談しましょう。

将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。



原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。

甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔甘いものを食べ過ぎない
- ✔おやつは時間を決める
- ✔食べたら歯みがきで糖を取り除く

