



保健だより

てのひら

令和7年11月4日

東京都立高島特別支援学校長

石川 拓

秋も深まり、朝夕の冷え込みに季節の移ろいを感じる頃となりました。校内では、学習発表会に向けて子供たちが作品づくりや舞台の練習に取り組んでいます。友達と力を合わせながら頑張る姿に、日々の成長が感じられ、保健室から見守る私たちも心が温まります。

11月の保健行事

- 4日（火）体重測定（中）
- 5日（水）体重測定（小高）
- 7日（金）体重測定（小低）
- 13日（木）精神科健康相談（希望者）



今年度の宿泊行事すべて終了しました！

宿泊行事のあった学年の保護者の皆様、お薬のご準備をありがとうございました。ご準備いただいたお薬は、食事や使用するタイミングごとに分けて管理しています。安全で確実に服薬するためにも小分けや記名へのご協力をこれからもよろしくお願いいたします。



とある学年のお薬
+予備薬があります



朝食時の様子
カップに入れて
落ちないように
しています。

次ページに続きます

11月8日は「いい歯の日」

「いい(11)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が制定した記念日です。歯と口の健康のために、毎日の歯みがきや生活習慣の見直し、定期検診などで元々な歯を守りましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならない
 と思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
 入れておくのは避けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないで
 液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長い
 時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

☆ 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。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



6月に行った生活習慣病予防教室で内科校医の平山先生からこんな話がありました…

睡眠不足は肥満が進む！？

睡眠不足になると食欲を増やすホルモン“グレリン”が増え、食欲を抑えるホルモン“レプチン”が減少すると言われています。そのため、睡眠不足が続くと食欲亢進状態が続くことになってしまいます。

秋の味覚が魅力的な季節、しっかり睡眠をとって“レプチン”を味方につけましょう

