

のびのび

令和7年度 11月号
香川東部支援学校



風が冷たくなってきました。まだ体は寒さに慣れていないため、体調を崩しやすい時期です。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？生活習慣の基本である、食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作りましょう。

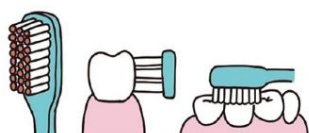


がつようか は ひ
11月8日は『いい歯』の日

歯ブラシ

を上手に使う

歯をきれいにみがくには、歯の形や場所に合わせて、歯ブラシの色々な部分を使うことが大切です。歯ブラシを上手に使って歯をみがきましょう。



全面

歯の表面、かみ合わせ



つま先

かみ合わせの小さな凹凸、
奥歯と奥歯の間など



わき

歯と歯肉の境目、
前歯と前歯の間など

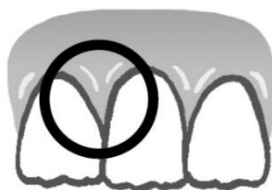


かかと

前歯の裏側、
奥歯の手前側など

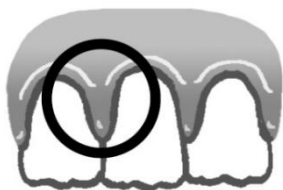
あなたの歯肉は健康ですか？

【健康な歯肉】



- 歯肉はピンク色
- 歯と歯の間は三角形
- 引き締まって硬い
- 出血なし

【歯肉炎】



- 歯肉は赤色
- 歯と歯の間は丸い
- 腫れてブヨブヨ
- 刺激により出血する

【歯・歯茎にいいこと】

① よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液がしっかり出ると、お口の歯予防にも効果的。

② 食べたらかみかく

毎食後、3分以内に、3分間みがくのが理想的。

③ ていねいな歯みがき

1本1本の歯を意識しながら、時間をかけてみがく。

④ 定期的なフリのケア

歯科医院を受診してプロによる歯石やプラーク除去も大切。





かぜのひきはじめ

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクツと寒気

きはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われる

気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こし

腸にいい生活しよう

「腸活」という言葉を知っていますか? 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。腸内には約1000種類、約100兆個の細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。腸内環境を整えると、便秘・下痢の改善、免疫力の向上、肥満予防、ストレス軽減、集中力・睡眠の質の向上など、体内の様々な機能が改善され、心身の健康につながります。腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ お腹のマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



保護者の皆様へ

寒くなってくると、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行し始めます。引き続き、登校前の健康観察をお願いいたします。お子様の体調が優れない場合は、無理をせず、自宅でゆっくり療養してください。

朝の健康観察のポイント

- ☐ 顔色はよい
- ☐ ぐっすり眠った
- ☐ 食欲がある
- ☐ 熱はない

