



令和7年11月4日  
発行

校庭の木々も少しずつ色付き始め、季節の変化を教えてくれています。一日のうちの寒暖差も大きくなりましたね。体調を崩しやすくなりますので、生活リズムを整え、バランスの良い食事をとり、じょうぶな体づくりを心がけてください。



1学期に歯科検診を実施し、結果をお知らせしました。受診を勧められた人は、治療が済んでいますか？むし歯や歯周疾患は、感染症の一つです。そのままにしておいて治るものではありません。また、歯周疾患を引き起こす細菌やウイルスが、口の中の血管を通り、全身へ悪影響を及ぼすことも分かっています。

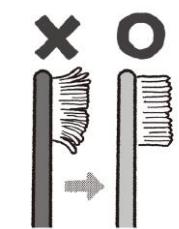
また、歯並びが悪いと、頭痛や肩こりなど身体にも影響すると言われていますので、早めの受診をお願いします。（未受診の生徒に受診勧告書を再配付します。）

## 歯肉炎セルフチェック！！

色：うすいピンク  
感触：引きしまっている  
形：歯と歯の間に入り込んでいる  
出血：出血しない



色：赤っぽい  
感触：腫れていてブヨブヨ  
形：丸みがあり、ふくらんでいる  
出血：出血しやすい



あなたの歯肉の状態はどうですか？鏡を見て確認して、歯肉炎に近い状態だった人は、正しいブラッシングで改善しますので、今日から丁寧な歯磨きをしてください。

今年度2回目の「歯みがき強化週間」を実施します！

保健委員が、歯ブラシを持ってきているか、給食後に歯を磨いているか、などをチェックします。歯ブラシを持っていない生徒は、忘れずに持ってきて、歯を磨く習慣をつけてください。

**歯ブラシを交換するサインです！**

- ・毛先がバサバサで、汚れが毛束の奥にたまっている。
- ・1ヶ月以上同じものを使っている。

知りておきたい

皮膚に関するホントの話

寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。

### ◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

### ◎ 冬場は球技などの運動であかぎれができやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやバスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

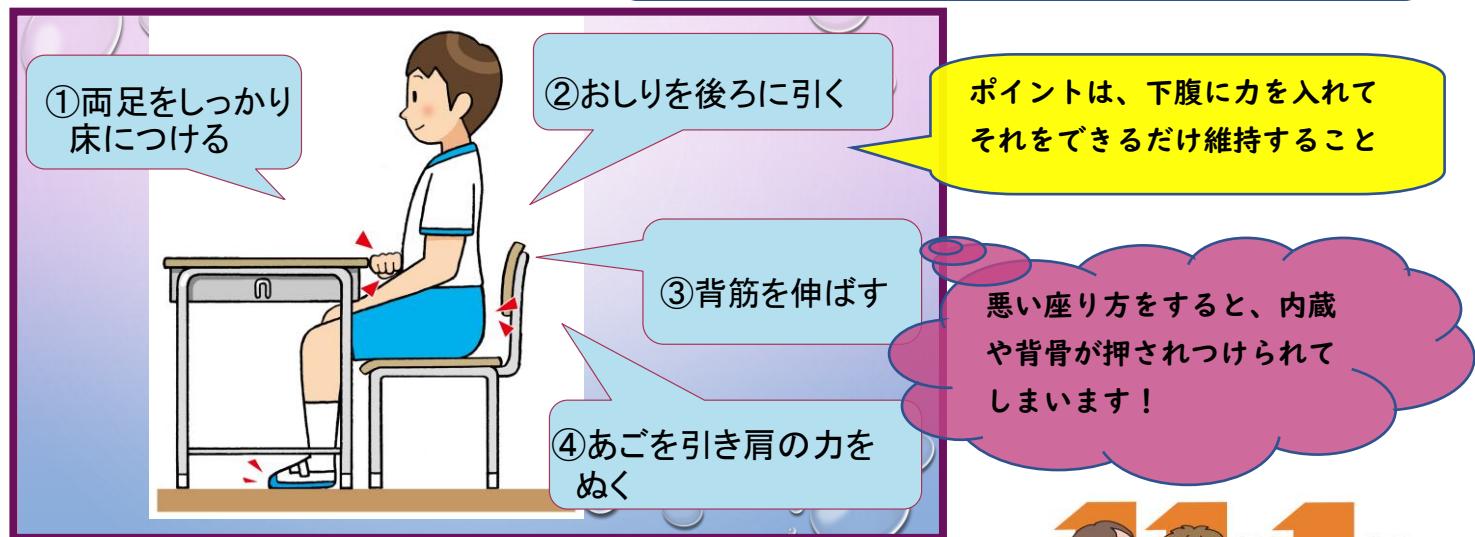
### ◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。

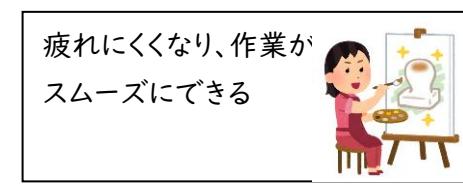
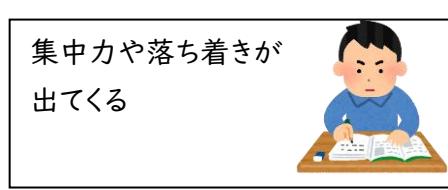


# りつよう 立腰にチャレンジ！

立腰とは、「腰骨を立てる」姿勢です



良い姿勢で過ごすと、心にも体にも良い影響を及ぼします



10月に入り、インフルエンザにかかる人が出てきました。

ワクチン接種後、2週間ほどしてから効果が現れますので、これから流行に備えて早めに接種できるといいですね。

接種を検討している場合は、かかりつけ医に相談してください。

また、基本的な感染予防（手洗い・うがい等）の継続もお願いします。



【スクールカウンセラーより】

2学期の大イベントである聖が丘祭が終わりましたね。思い出に残る行事となりましたか？「楽しかった」「うれしかった」だけではなく、「つらかった」「悲しかった」こともあるかもしれません。

いいことも悪いことも乗り越えていくと、すばらしい成長につながります。もし、「つらい」「悲しい」思いをずっと引きずってしまうことがあったら、相談室におしゃべりに来てください。

来校日：11月17日、12月15日、2月2日