

# ほけんだより11月

令和7年11月5日

熊本県立松橋西支援学校

保健室

11月になり、朝晩はとてもさむくなっています。体調不良での欠席、早退、感染症の罹患等もみられています。10月は新型コロナウイルス感染症で学級閉鎖となった学年もありました。インフルエンザなど冬の感染症がだんだん流行する時期です。手洗い・うがい等も心がけましょう。

## むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう!!

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。  
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が  
大好きでよくとる



食べるとき、かむ回数が  
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを  
しないことがある

歯科に行くこと自体にも抵抗のある子もいるかもしれません。少しずつ少しずつ、子ども  
のころから歯科に行くことになれておくのもよいかと思います。そして、将来をみすえて、か  
かりつけの歯科をもつといいですね。虫歯等がなくても、定期的に通院して、生涯にわたっ  
て、健康な歯と口の状態を目指しましょう。

## かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたら、かぜのひ  
きはじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、  
気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、  
おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツ  
などがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね!



# まつけん教室 ♪

～スロージョギング「きっかけづくり」から「習慣化」へ～

おうちの人と  
読んでね！



## 1. 目的

本校は、全学部を通して長年肥満の割合が高く、全国平均に比べると小学部は約2倍、中学部は約3倍の児童生徒が肥満という実態があります。

肥満解消のためには「運動」が有効ですが、通常に比べ本校での体育授業時間は短く、さらに通学方法はほとんどがバスや車などの送迎であり、徒歩通学生は数名という状況で、日常生活で体を動かす時間が充分確保されているとは言い難い状況にあります。そこで、前学校医より勧められたスロージョギングを本校児童生徒が一緒に学び、身体を動かすきっかけづくりを目指して設定を行いました。また、例年は、2週間で年に1度だけ実施していましたが、今年度から期間を1週間に短縮して、毎月の実施にすることで、更なる運動の習慣化を目指します。

## 2. 期間

令和7年10月～令和8年2月

## 3. 場所

小中学部	運動場
高等部	作業棟前グラウンド
分教室	分教室校舎内廊下



今年もやります！  
スロージョギング！

参加してスタンプを  
ためると豪華景品  
プレゼント！？

【イラスト：小学部3-1 岡田 廉さん】

## 4. 日時

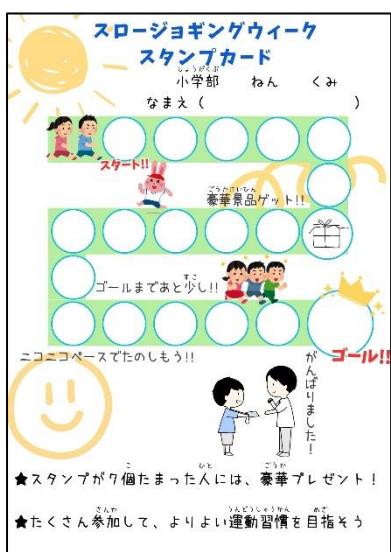
小中学部 10/31(金)～11/7(金)、12/8(月)～12(金)  
1/26(月)～30(金)、2/24(火)～27(金)

昼休み：12:50～13:00

高等部 10/14(火)～17(金)、11/25(火)～28(金)  
12/8(月)～12(金)、1/26(月)～30(金)、2/16(火)～20(金)

朝体育：9:15～9:25(水曜以外)

分教室 12/8(月)～12(金) 昼休み：12:30～12:45



今年からスタンプカードをリニューアルし、ポスターを作成しました！！

子ども達が体を動かす「きっかけづくり」から「習慣化」へ…！！

さらにパワーアップしたスロージョギングウィークをお楽しみに♪