

# ほけんだより11月

令和7年11月4日

茨城県立鹿島特別支援学校

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて枯れ葉を落とし、冬の足音が聞こえる季節です。  
寒くなってくると水が冷たくなり、手洗いや歯みがきがいい加減になってしまいがちです。  
また、空気が乾燥する上、暖房器具も使うようになるので、喉が乾燥し感染症にかかりやすくなります。さらに意識して感染対策に取り組みたいですね。



## 今月の保健行事

|            |            |
|------------|------------|
| 11月 4日(火)  | 健康クラブ(高等部) |
| 11月 5日(水)  | 健康クラブ(小学部) |
| 11月 6日(木)  | 健康クラブ(中学部) |
| 11月 17日(月) | 健康クラブ(高等部) |
| 11月 18日(火) | 健康クラブ(小学部) |
| 11月 19日(水) | 健康クラブ(中学部) |

\*色覚検査を高1の希望者にのみ、12月に実施予定で、11月中に希望をとります。

## 今月の目標

### 「正しい姿勢で生活しよう」

#### ★姿勢が悪くなるのは、どうして?

姿勢が悪くなる原因は、日常生活のちょっとしたことが積み重なって起こることがほとんどです。  
筋肉が偏ってしまい、どんどん正しい姿勢を維持することが難しくなります。



いつも同じ側で荷物をもつ

## 歯を食いしばると筋力がアップするって本当?



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



「健」2025年11月号より抜粋

## ~保護者の方へお知らせ~

### ◆冬の感染症対策にご協力ください

11月になり、いよいよ冬の感染症シーズンとなります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザだけでなく、今年度は溶連菌感染症も流行しているようです。引き続き、ご家庭での検温や健康観察、手洗い、マスクの着用、早めの予防接種など感染予防にご協力をお願いいたします。

また、今月は校外行事が多く予定されています。特に行事前は、体調管理に努めていただき、楽しく参加できるといいでですね。

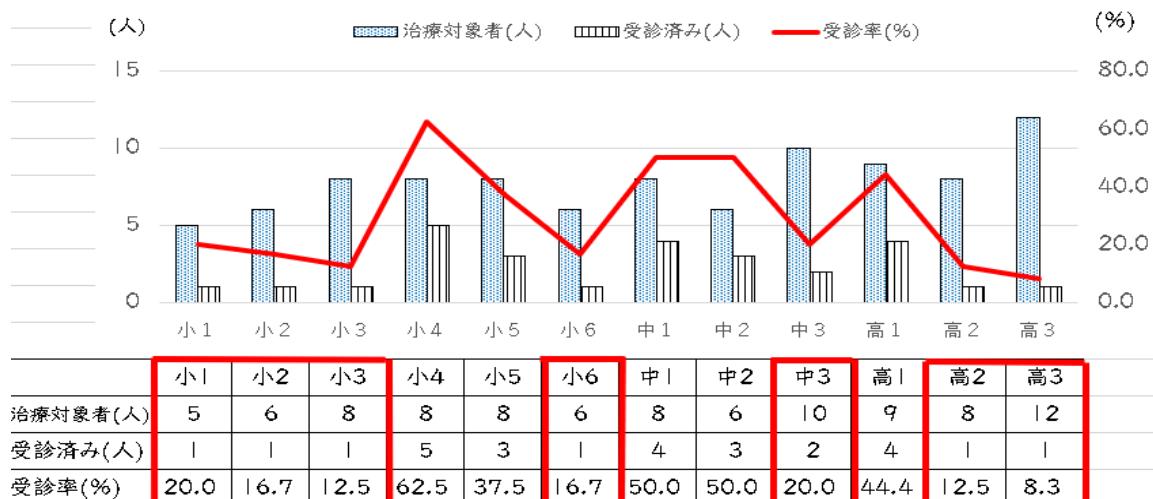


～家のひとと一緒に読んでみよう！～

## ○ 11月8日は「いい歯の日」○ <鹿島特別支援学校 歯科検診の結果> から

5月に歯科検診を行いました。みなさん、学校歯科医の大槻先生、谷田川先生に口の中を診てもらったことを覚えていませんか。1学期、全員に「歯科検診結果のお知らせ」を配りました。その中でも特に歯医者さんへ行って、歯を治す必要がある人（グラフでは「治療対象者」）を対象に、10月末現在の受診状況をまとめました。

### 歯科検診 受診状況(10月末現在)



特に、小学部1、2、3、6年生と中学部3年生と高等部3年生の受診率が他の学年に比べて低いことが分かります。むし歯は歯医者さんで治療しないと治りません。  
11月中にもう一度お知らせを出しますので、確認をお願いします。



### ★11月8日は「いい歯の日」

よく噛むことで、体に良い効果がたくさんあります。  
1口20回以上噛むように、心がけたいですね。



むしば をよぼうする



しょうか をたすける



のう がかっせいかする



たべすぎ をおさえる



はならび がよくなる

か  
よく噛むこと の 効果  
こうか