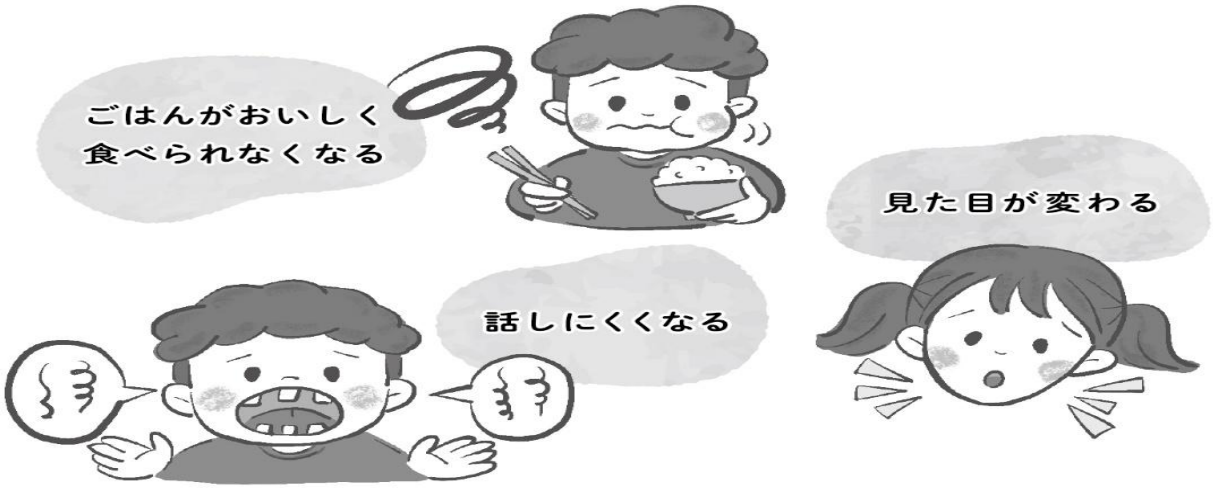


令和８年１１月１日
筑波大学附属視覚特別支援学校　保健室

１１月７日は「立冬」といい、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりとしてきました。体も季節の変化についていこうと頑張っているため、疲れやすくなっています。保健室にも体調不良で来室する人が少しずつ増えてきました。十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事、適度な運動で免疫力を高め、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

歯がなくなるとどうなるの？

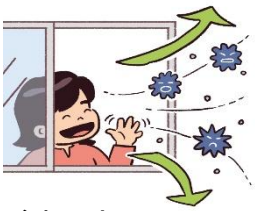


乳歯から永久歯に生え変わると新しい歯は生えてきません。大切な歯を守るためには、日頃の歯みがきを丁寧に行うことが大切です。
１１月５日(木)は秋の歯科検診があります。朝、歯みがきをしてから学校に登校しましょう。受診を勧められた人は、歯科医院を受診して結果を学校に提出してください。歯や口の健康を守るためにできることから始めましょう！

日本スポーツ振興センター災害共済給付に関するお知らせ

令和９年１月より、日本スポーツ振興センター災害共済給付オンライン請求システムがリニューアルされることになりました。システムのリニューアルに伴い、令和８年１２月から令和９年１月１１日まで給付申請の受付ができません。そのため、現行の方法での受付は、令和８年１１月１３日までにさせていただきます。令和８年１１月１４日以降に給付申請をしたい場合は、システムリニューアル後（令和９年１月１２日以降）に保護者の方から申請していただくことになります。リニューアル後の詳細につきましては、改めて書類にてお知らせいたします。ご質問等ありましたら、保健室までお問い合わせください。

換気をして空気を入れ替えよう！



①感染症を予防する

空気中に漂うウイルスや細菌を室内から追い出し、感染リスクを減少させます。

②集中力を保つ

二酸化炭素が室内にたまると眠気を感じやすくなります。換気をすることで、頭がすっきりして集中して学習に取り組めるようになります。

③においがとれる

室内のにおいが軽減され、気持ちよく過ごせます。

数分間の換気で部屋の空気は入れ替わります。休み時間ごとに換気を行いましょう。



自分のストレスに気がつく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それは、ストレスのサインかもしれません。ストレスはプレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のことです。勉強・部活動・進路・人間関係などやることや考えることが多いと、誰でもストレスがたまる可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気が付きにくいこともあります。次のような心や体の変化に目を向けてみましょう。

・体がだるい　・イライラする　・眠れない　・やたら眠い　・頭痛がする
・食欲がない　・お腹の調子が悪い　等

もし変化に気が付けば、休んだり誰かに話したりすることで対応できます。今の自分を丁寧に観察してみてください。ストレスとうまく付き合うことも大切なセルフケアの一つです。

考えごとをして眠れないときは…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？

これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態です。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。

そんなときは、一度布団から出て深呼吸してみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。

（担当）養護教諭　小菅　貴子　・　御代　聡美