



# 保健だより

～自他を大切にしながら、自分の心身の健康管理ができる綾中生をめざそう～

令和7年10月28日発行

綾中学校 保健室

厳しい暑さもやっと落ち着いてきました。

過ごしやすい秋は短く、あっという間に寒い冬がやってきそうです。

今の季節も元気に過ごすためにも...

## ① 引き続き、感染症予防!

石けんを使ってこまめに手洗い。教室も自宅でも換気をしっかりしましょう。

## ② 免疫力アップさせよう!

旬の食材でビタミン C や D が豊富な「みかん」「きのこ」「さつまいも」等を積極的に食べよう。  
体を冷やさないよう、衣服の調節も大事ですね。

## ③ 質のよい睡眠を心がけよう!

中学生に必要な睡眠時間は「8～9時間」と言われています。スマートフォンやゲームの使用も寝る前1時間までにします。

## 今週は 貧血検査・小児生活習慣病予防健診 です!

事前に希望のあった生徒に採血を行い、検査を行います!

☆健診日 10月30日(木) 2校時～

公益財団法人 宮崎県健康づくり協会の方が検査を実施されます。

希望はしたものの...直前に怖くて涙が出てしまう生徒もいます。

ご家庭でも検査の目的などを、再度お話いただけるとありがたいです。

## はやり目(流行性角結膜炎)になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください(お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします)。



タオルは家族でも  
別々のものを使う



不用意に目に  
さわらないようにする



石けんを泡立てて  
手をよく洗う

はやり目は  
出席停止になります。  
目の痒みや違和感、  
結膜充血がある場合  
は早めに眼科受診  
を!

# 保体委員会情報

11月8日(土)・9日(日)に開催されます綾町文化祭において、  
生徒の保体委員会が「歯・口の健康ブース」を担当します♪

特に下記の時間帯、会場の綾町体育館にぜひ遊びに来て、参加してください。

☆11月8日(土) 10:00~12:00

11月9日(日) 13:00~15:00



日本学校歯科医会が実施する  
「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業」に、  
今年度と来年度、綾町の幼稚園・保育園・保育所・小学校・  
中学校で取り組んでいます!!

その取り組みの一つが

「毎月8日」は「綾っこ歯っピーデー」です。

綾町みんなで自分の歯・口の健康について考える機会にし  
ていきましょう。

ご家庭でも、家族みんなの歯・口の健康について話題に  
し、自分の歯をチェックしましょう♪

## ☆幸せなできごと☆

綾中学生全員で参加した「綾マラソン」。

担当の先生を中心にみんなで「綾マラソンを大成功させるために、自分たちに  
何ができるか」を考えて取り組んでいました。

当日は暑い中、綾中生のがんばりが随所に見られて、とても素敵でした♪



きりとり

ご意見・ご感想をお願いします。

年 組 お名前:

※御記入後は、保健室入口のポストへ入れてください。