



保健通信 11月



No.7

2025.11.4(火)

白井市立白井中学校

養護教諭

色づく木々が美しい季節になりました。紅葉は最低気温が5～8℃くらいに急に下がると早く進むと言われて
います。朝夕は寒いと感じることが多くなってきました。感染症の流行もこれからがピークです。しっかり体調
を整えて、冬本番に備えましょう。

☆ 秋の夜長にご用心！

睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見てみると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

◆ 11月8日…いい歯の日 ◆

◆ みがきちゃんといませんか？ こころは 要注意！ ◆



◆ 白井市歯と口の健康作品展 ◆ ☆ 出品した生徒の皆さんをご紹介します ☆

☆ たくさんのご応募ありがとうございました。郡に出品した標語については、次回ご紹介します ☆

○ポスターの部：

○書写の部：

○標語の部：

「むし歯無し 欠かさぬ努力 8020」

「きれいな歯 その歯は一生 相棒だ」

11月10日(月)は休館日です。

～作品展の開催について～

令和7年 11月7日(金)9:00～11月12日(水)16:00まで 白井市文化センター 2階中ホール

ご紹介した皆さんの作品を含め、白井市内の小中学校で選ばれた作品が展示されています。

