



保健だより

10月

令和7年10月16日
静岡県立松崎高等学校
養護教諭

中間テストお疲れさまでした。10月も後半になり、日中過ごしやすい気候の日も増えてきましたね。一方空気が乾燥していることや学校生活の疲れが出やすい時期も重なり、今特に体調管理が大切です！！皆で元気よく2学期を過ごせるように協力して過ごしましょう。

再確認！感染症予防

校内インフルエンザ発生者数

8 人

※令和7年10月14日時点の総計

基本は3つ！

- ①手洗い、うがい、アルコール消毒
- ②室内の換気
- ③体調や場面に合わせてマスクの着用

体育祭明けから、インフルエンザにかかる人や風邪症状のある人が増えています！



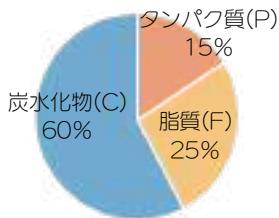
十分な休養、栄養バランスの良い食事を心がけることも免疫アップにつながります！



＼保健だよりのアンケートからピックアップ！／

「栄養満点の食事」とは？

ポイント① PFCバランスを整える



グラフはエネルギー摂取量の内訳の目安です。パッケージ等の栄養成分表示を活用し、バランスの取れた食事を心がけましょう。

ポイント② 旬の野菜を取り入れる

旬の食材は、豊富な栄養を含み、1年で一番美味しくなります。美味しく楽しく食べることで心の健康もチャージしましょう♪

秋の旬

にんじん、さつまいも、きのこ、サンマ、米 など

結果発表！松高の朝食摂取率

10月1日に抜き打ちで朝食摂取調査を実施しました。御協力いただきありがとうございました。結果は…

1年生	97%	昨年度 (87%)
2年生	88%	(81%)
3年生	89%	(86%)

昨年度より摂取率が増えています！朝食を摂ることは、健康な体づくりに欠かせません。ぜひこれからも続けていきましょう！



歯磨き講座を実施しました！

9月26日(金)6限LHRの時間をお借りし、1年生を対象に歯磨き講座を実施しました。「理想の歯」になった時の自分の生活をイメージし、今の自分の歯の状態からどのように理想へ近づけていくかを考えました。とっても素敵なお意見が多かったので、この場をお借りして感想等を少し紹介させていただきます。

Q 理想の歯が実現できたら、自分にどんなことがありますか？

<皆さんの答え>

- ・思いっきり笑えるようになる
 - ・笑顔が可愛くなる
 - ・自分に自信が持てる
 - ・ご飯を美味しく食べられる
 - ・友達や人との会話が楽しくなる
 - ・プレーの質が上がる
 - ・写真写りが良くなる
- など



Q 理想の歯を実現するために何から始めますか？

<皆さんの答え>

- ・歯肉の近くや奥歯をしっかり磨く
- ・利き手と逆の方向の歯が全然磨けていないので意識したい
- ・むし歯を治す
- ・毎日2分間を心掛けて歯磨きをする



歯の健康は、心の健康にもつながっていますね！

\歯の染め出しをしました/



\気になる歯磨き粉をチョイス/



\皆で歯磨きタイム/



ちなみに…

4月の歯科検診後の歯科受診率は、10月14日(火)時点で **18.8%**(昨年度22.2%)です。

学校から「結果のお知らせ」を受け取っている場合は、受診の御検討をお願いいたします。受診後は、記入済みの「結果のお知らせ」を学校へ御提出ください。※学校での検査はスクリーニング検査のため、受診の結果が「異常なし」となることもあります。御了承ください。

10月のSCさん来校予定

10月24日(金)

*各日15:00~17:00

*誰でもお話しできます。話したいことがある場合は、気軽に担任の先生や保健室までお伝えください。

保健室より

夏休み明けから保健室の仲間になったペイマックス(ぬいぐるみ)。最近は直立したり三点倒立をしたり腕を振り回したり(されたり?)、とても活発な様子です。見かけたら声をかけてあげてください。