



ほけんだより11月

令和7年11月
愛媛県立大洲農業高等学校
保健室

秋も深まり、朝晩の冷え込みが感じられる季節になりました。校内では農業祭の準備が進み、各系の皆さんの熱気が伝わってきます。自分たちの手で作り上げた成果を形にするこの行事は、まさに日頃の努力の集大成ですね。忙しい日々の中でも体調を崩さないよう、しっかり休息と食事をとりながら過ごしましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

(腸にやさしい生活しよう)

「腸活」という言葉をしていますか？ 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差は大きいのですが、大切なのは自分にとって良いバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ☐ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)



朝のトイレタイムでスッキリしよう



画像生成 AI、ちょっと待って！ ～AI に写真を読み込む前に、考えよう～



「このアプリすごい！自分の写真を AI がドット絵にしてくれるんだって！」

友達に勧められたアプリを使った A さん。自分の写真を元に生成した AI 画像を SNS に投稿しました。

ところが数日後——

知らない海外のサイトで、自分にそっくりな“キャラクター風画像”が宣伝に使われているのを見つけてびっくり。どうやら、アップした写真が勝手に AI の学習データとして使われていたようです。



画像生成 AI のリスク、知っていますか？

- アップロードした写真が自動的に外部サーバーに保存される場合があります。削除したつもりでも、データが残ることがあります。
- AI が生成した画像を、本人の許可なく SNS に投稿すると、「肖像権」や「プライバシーの侵害」になることがあります。
- 画像が悪用されるリスク（合成・拡散など）もゼロではありません。

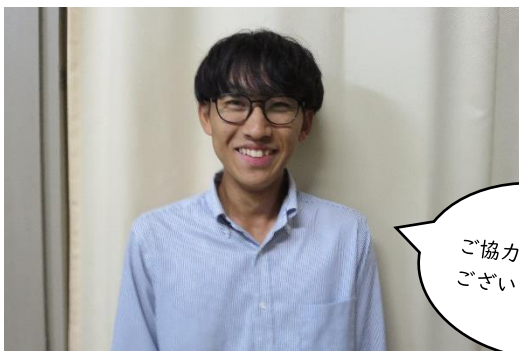
AI はとても便利で楽しいツールですが、「便利さの裏にはリスクあり」です。

使う前に利用規約を確認したり、顔がはっきり写っていない写真を選んだり、他人が写っている場合は必ず許可をとるようにしましょう。AI を使うときは、情報を守る意識を忘れずに！



保健委員の 突撃！ インタビュー👁️🔬

🗨️ 今月は藤元先生 にインタビュー！



ご協力ありがとうございます！

Q1 健康のためにしていることを教えてください！

→ 眠くなったら寝る。

Q2 先生の健康目標はなんですか？

→ 身長を伸ばす。

Q3 目標のために、今後どんなことをしてみたいですか？

→ 牛乳を飲む。

Q4 最後に生徒へ一言！

→ 夜更かしをせずによく寝てください！

【保健委員作成】歯のコラム①（1-1 平井）

～ 歯周病について ～

みなさん歯周病はご存知でしょうか？

歯周病は細菌の感染によって歯ぐきが赤く腫れたり、歯が抜け落ちたりする病気のことです。

【原因】

- ☐ 歯磨きが不十分
- ☐ 歯と歯ぐきの間に歯垢（しこう）がたまること

歯周病を進行させる原因として、他にも不規則な生活、歯ぎしり、合わない入れ歯、喫煙、ストレスなどが挙げられます。

【症状】

- ☐ 歯ぐきの赤い腫れ
- ☐ 起床時に口の中がネバネバする
- ☐ 歯磨きの際に歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきのかゆみ

などがあります。

【治療法】

歯垢の除去などの基本治療が検討されます。

歯周病を悪化させないために自宅での正しい歯磨きも重要です。原因となる歯垢を取り除き、口腔内から細菌を除去すれば必ず治ります。

