ほけんだより 11月

令和８年11月　清風学園



「立冬」と呼ばれる11月７日は、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してきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗い・うがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。

「お腹いっぱい！」は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。５分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「１口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



考えごとをして眠れない時は…

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。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。





あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「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。

「かぜ!?」と感じたら、早めに休もう

背中がゾクッとしたり、鼻がもぞもぞしたり、のどがカサカサしたり…。「いつもとちょっと違うな」と感じたら、かぜのひきはじめかも!?　そんなときは、体を休ませることが大切です。お風呂では、湯船にゆっくりつかって体を温めましょう。食事は、胃腸に負担がかかりやすい脂っこい料理ではなく、うどんや雑炊など消化のよいものがおすすめです。

かぜは万病のもと。「そのうちに治るはず」と甘く見ていると、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。どうぞ、ご自愛（自分の体を大切にして）くださいね。



どうちがう？ 風邪とインフルエンザ

風邪

原因　200種類以上のウイルスや細菌



症状　37～38℃くらいの熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水 など

インフルエンザ

原因　インフルエンザウイルス



症状　38℃以上の高熱・関節痛・筋肉痛・全身のだるさ など

すこし遅れて風邪の症状も現れます

免疫ってなに？

免疫は、細菌やウイルスから体を守る防御システムです。この免疫の働き（病気に対する抵抗力）が落ちないように、次のことに気をつけましょう。

- **栄養バランスのよい食事をとる。**
- **十分な睡眠をとる。**
- **規則正しい生活をする。**
- **適度な運動をする。**
- **お風呂でゆっくり温まる。**
- **ストレスをためない。**

特に、疲れがとれないという人、かぜをひきやすい人は要注意！　免疫がきちんと機能するように、生活を見直しましょう。

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より

食べたら歯みがき！



温かい飲み物と一緒に食べるおやつや食後のデザートってサイコー♪ですよね。では、甘い物や食事を楽しんだ後に忘れてはいけないのは？そう、歯みがきです。

どうして、「食べたらみがく」が大切なのでしょうか。食後、口の中に残った食べかすなどの汚れはむしば菌のエサになり、酸を作って歯を溶かします。食後すぐに歯をみがくと、汚れが落ちやすいため、むし歯の予防に役立つのです。「食べたらみがく」を続けましょう。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!



●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。





唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!



●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。



将軍もむし歯に悩まされていた

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本の歯のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。



原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、もなか、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシもありませんでした。

甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖をえさにして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができるのです。

歯ブラシいつ替える?



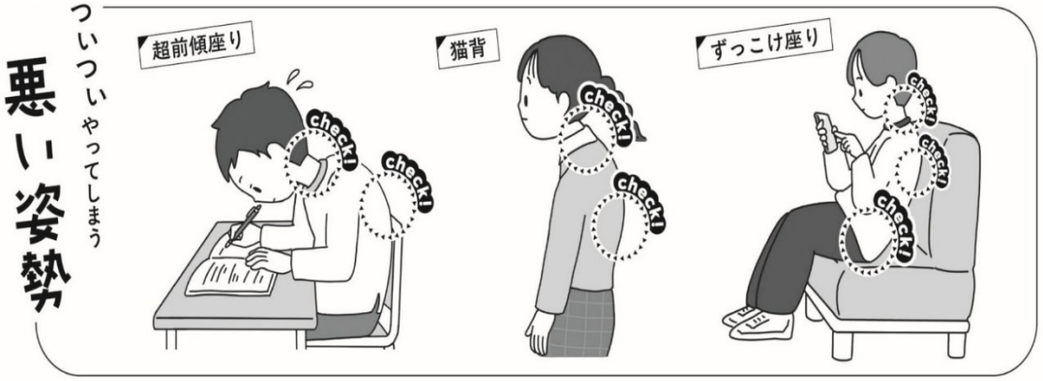
後ろから見たとき、毛先がブラシの側面からはみ出していたら取り替えるサイン。

11月1日 いい次郎の日

悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

ついついやってしまう悪い姿勢



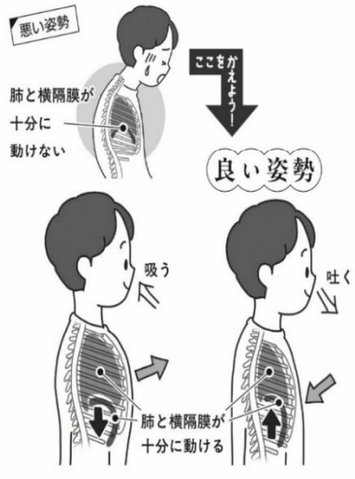
check! 首 首が前に出ると頭の重みが首に集中

人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。



check! 背中 背中が丸いと息がしづらくなる

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。



check! 腰 骨盤が倒れると体を支えられなくなる

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。



良い姿勢ができていると

✦頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

✦太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

✦印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。

養護教諭・健康担当者の執務必携誌「健」、「健康教室」より