

ほけんだより 11月

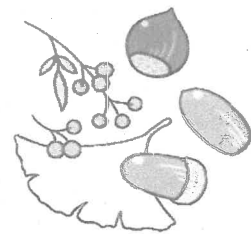
令和7年11月 5日
唐津青翔高等学校
保健室

11月に入り、肌寒さを少しずつ感じるようになってきました。この時期は体がまだ寒さに慣れていないため、風邪や腹痛をおこしやすい時期です。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？生活習慣の基本である食事・睡眠・運動を再度見直して丈夫な体づくりを心がけましょう。



かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきははじめかも!? 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、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。「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね!



気温が低い冬は空気中の水分量が少なくなり、体の乾燥が気になり始めます。普段はあまり意識することがない、皮膚についての知識をほんの少し紹介します。

知っておきたい

皮膚は寒くて乾燥する季節。皮膚のトラブルが増える前に“ホントの話”を知って、肌を守りましょう。

◎ 水よりもお湯のほうが手が荒れやすくなる

温度が高いと皮膚の潤いを守っている皮脂をより多く洗い流してしまいます。手洗いは、水かぬるま湯で。

◎ 冬場は球技などの運動であかざれがでやすくなる

乾燥で皮膚が弱くなっているうえに、キャッチやバスでボールに皮脂を奪われてしまいます。運動前後の保湿やサポーターなどで肌の保護を。

◎ 寝る前のスマホは肌の乾燥を招く

ブルーライトの影響で睡眠の質が低下し、肌の新陳代謝が乱れると乾燥しやすくなります。寝る30分前はスマホの利用は控えましょう。



皮膚に関するホントの話

トピック「歯」

11月8日は



11月8日は「いい歯の日」。

歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです。歯と歯の間や歯ぐきの間など、みがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

* きれいな歯は妖精のお気に入り? *



日本には子どもの抜けた上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の上へ投げると健康な歯が生えるという言い伝えがあります。欧米にも「抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると、夜中に歯の妖精がやってきて、コインと交換してくれる」という言い伝えがあります。

この妖精、実はきれいな乳歯しか持って行ってくれないそうです。遊び心ある伝承が、歯みがきの人切さを楽しんでくれています。

乳歯は、やがて生えてくる永久歯のための大切な「土台」です。おうちでもぜひ、歯の妖精の話をして、「妖精さんが持っていってくれるようにきれいな歯にしよう」などと、今のうちから歯みがき習慣を楽しく続けられるような声かけを意識してみてください。



☆ 歯を食いしばると筋力がアップするって本当? ☆



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか? 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



11月の掲示物

・北部地区高等学校生徒保健活動リーダー研修会 ポスター

・よくかむころく

・まちがいさがし