ほけんだより 11月

佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和８年１１月

「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。



私たちは１日に約２万回も呼吸をしており、空気は健康を支える大切なものです。しかし、教室などの閉め切った空間では、二酸化炭素濃度が高くなったり、ウイルスやほこりがたまりやすくなったりします。

空気が悪くなると、集中力の低下や眠気、頭痛などにつながることがあります。特にこれからの季節は感染症も増えるため、こまめな換気が大切です。

「寒いから窓を閉める」のではなく、短時間でも定期的に換気をすることを心がけましょう。

「いい空気」は、健康づくりの第一歩。みんなで快適な学習環境をつくっていきましょう。



毎日湯船につかるといいことがあるかも？

とある調査によると、毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。

どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には、心身を整える様々な効果があります。



例えば…

温熱作用	浮力作用	静水圧作用
体が温まって血の巡りが良くなり、疲れがとれやすくなる。	体が浮くため筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。	水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

11月26日は「いい風呂の日」。
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか。



お風呂でのぼせる＝軽い熱中症



お風呂に入って“のぼせた”ことがある人も多いと思います。
この“のぼせた”状態、実は軽い熱中症になっているのと同じです。

▶のぼせと熱中症の共通点

熱中症は、暑い日の激しい運動などで体温が上がりすぎて体温調節ができなくなって起こります。お風呂でも、お湯が熱かったり長時間つかったりすると、体が温まりすぎて体温を調節できず、めまいや吐き気などが起こるのです。

のぼせないためのポイント

- 入浴前にコップ１杯の水を飲む
- 38～40℃のぬるめのお湯に10～15分つかる
- おでこに汗がにじんできたらお風呂から出る



🌸血圧についてのおはなし🌸

８月３１日のLHR：自分の血圧を知らない高校生ZERO事業で学んだ“血圧”についてこれから数回に分けてほけんだよりに掲載します。　今回は**【食事の塩分量について🧂】**です。

塩分（ナトリウム）を摂りすぎてしまうと、体は水分を溜め込もうとします。すると、血液量が増え、血管にかかる圧力が高くなります。そのため、血圧上昇につながってしまいます。

一日の塩分の摂取目標量
成人男性：７．５ｇ未満　　成人女性：６．５ｇ未満

高血圧の人の一日の食塩の摂取目標量は６．０ｇ未満とされています。

では、身近な食べ物に含まれる塩分量をご紹介します。



カップラーメン
約５～６ｇ


梅干し１個
約１～２ｇ


味噌汁一杯
約１．５ｇ


おにぎり１個
約１ｇ



ポテトチップス一袋
約０．５ｇ～１ｇ

カップラーメンは塩分量がとても高いことがわかりますね。カップラーメン一杯には一日の食塩の摂取目標量に近い量の塩分が入っているということになります。

次にみなさんが毎日食べている給食の塩分量をご紹介します。

夜間学校給食実施基準には食塩２．５ｇ未満が望ましいとされています。

おいしい給食は塩分量だけでなく、エネルギーやタンパク質など一食に必要な栄養素をすべて計算して作られています。

９月２日（水）の給食



この日の塩分量は**２．４ｇ**で計算されています。

・ご飯
・牛乳
・白身魚のカレーマヨ焼き
・チンゲン菜炒め
・豚肉スープ

毎食の塩分量２．５ｇ前後を意識すると、一日の塩分の摂取目標量を超えることなく、健康的な食事に近づけそうです＾＾

11月の予定

１１月　９日（月）　性に関する指導講話

１０日（火）　１７：３０～２０：３０
スクールカウンセラー来校日