ほけんだより 11月

令和８年１１月２日　　藤井寺市立第三中学校　保健室

朝や夜に寒さを感じる日が増え、少しずつ冬が近づいてきましたね。昼間との気温差が大きいので、登下校時はブレザーを着るなど、服装で上手く調節をしましょう。

また、寒くなるとインフルエンザなどの感染症が流行しやすいです。体調管理に努めましょう。

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
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。

浮力作用
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。

静水圧作用
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。



眠れない時は…考えごとをして

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。

11月8日は いい歯の日

103人（にん）　これは何の人数でしょう・・・・

正解は、6月にあった歯科検診で治療が必要と言われたが、まだ治療にいけていない人数です。心当たりのある人は、早めに治療に行きましょう。

歯がなくなるとどうなるの？







歯は一度なくなってしまうと、二度と生えてきません。毎日歯みがきをして、おじいちゃん・おばあちゃんになっても歯を残せるようにしましょう。



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。

むし歯を防ぐカギは糖との付き合い方

- ✔甘いものを食べ過ぎない
- ✔おやつは時間を決める
- ✔食べたら歯みがきで糖を取り除く

