

11月 ほけんだより



令和5年11月7日
湯前中学校 保健室
岡村 ゆう

秋の 夜 長

眠れない時は…

日に日に風が冷たくなってきて、寒さが少しずつきびしくなってきました。日が暮れるのもずいぶん早くなりましたね。少しずつ夜が長くなって、秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



ゆるめのお風呂にゆっくり入る

血行を良くすることで、体の内部の体温が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができる。

温かい飲み物を飲む

体の内部の体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、良い睡眠がえられるといわれている。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



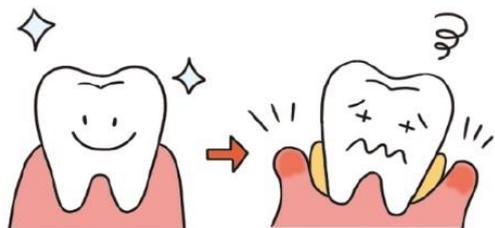
メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激する。照明はもちろん、機器も早めに電源 OFF!

「いい歯」のためにも「いい歯肉」

11月8日は「いい歯の日」。では、いい歯とは？ むし歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカ…。確かにそのとおりなのですが、重要なことが欠けています。それは、歯の大切な役割“噛むこと”に欠かせない、歯肉が健康であることです。

いい歯は 11月8日



歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯はグラグラ、しっかり噛むことはできません。歯肉炎の予防には、まず歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。



※11月21日(火)秋の歯科健診があります!



必ず歯ブラシを持ってきてください。

★(いい) (くうき) 11月9日は「換気の日」

感染症などにかからないために、空気の入れかえが大切です。また、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大事なのです。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり、気分が悪くなったりします。寒くても窓を開けて、空気の入れかえをしてくださいます。



感染症予防に
換気はとても有効です！

★秋冬も大事！ 汗のケア

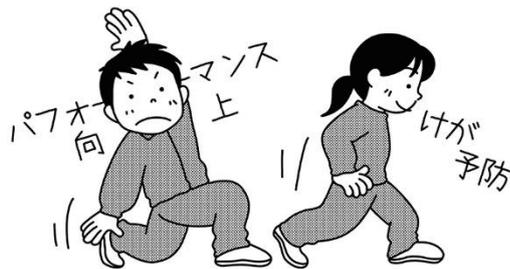
寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、思いがけないのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから、必要ない・・・とっていませんか？

強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐ拭き取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか？ この時季の冷たい空気につれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすこともありがちです。油断せず、しっかり気をつけましょう。



朝夕の気温が下がってきました。

自分の体調、毎朝CHECK!



ウォーミングアップ・クールダウン念入りに。

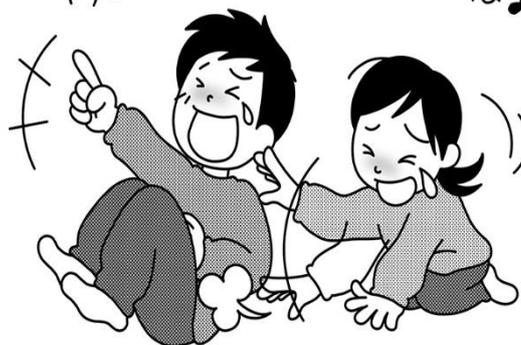
笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

「笑い」って、うつるよね♪



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です