

ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和7年11月

11月になり、だんだん寒くなってきました。
季節の変わり目は風邪を引きやすいので、手洗い・うがいを心掛けて、
毎日元気に学校に来れるよう体調管理をしましょう。

<2年7組保健委員>

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



手洗いをする



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

感染症に注意!

換気をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なおいがこもって、
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか?



くしゃみ

鼻水

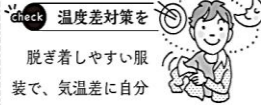
頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。



check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくに便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

秋の夜長にご用心! 睡眠不足がもたらす影響



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラしやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう!



11月8日は

いい歯の日

歯磨き残しをなくそう!

しっかり磨いたつもりでも
残れが取りにくい場所があるよ。

この5か所を意識して磨こう!



むし歯になりやすい生活をしていませんか?

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



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るとき「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、歯を大切にすることが、実は運動にも役立っています。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えてくれています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今日は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。



湯船につかって 元氣いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか? 湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

●疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

●ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

●睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。