

保健だより 11月

令和3年11月発行
原町高校 保健室

立冬(11月7日頃)

二十四節気のひとつで、木枯らしが吹きはじめ、冬の気配が感じられる頃のことを言います。暦の上ではこの日から立春の前日までが冬になります。今月末には期末考査もあるので、本格的な冬が訪れる前に、心身共に万全な状態にして元気に過ごしていきましょう！

11月8日はいい歯の日

～「噛む」ことの大切さ～

11月8日は語呂合わせで「いい(11)歯(8)の日」です。いい歯でよく噛んで食べることは、健康に役立つ効果がたくさんあります。また、ある自治体の調べでは、歯の状態の良い人の総合医療費の平均は、状態の悪い人のほぼ半分となり「歯の健康が生活習慣病を改善して、しかも医療費全体を抑える可能性がわかった」としています。将来のためにも、歯を大切にしましょう！

よく噛むことの8つの効果

1. 胃腸の働きを促進する

消化酵素の分泌が盛んになり、細かく噛み砕くことで胃腸への負担を和らげます。

2. 虫歯、歯周病、口臭を予防する

唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用によって口の中の清掃効果が高まります。

3. 肥満を防止する

ゆっくりたくさん噛むことによって満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

4. 脳の働きを活発にする

脳への血流が増加し働きが活発になります。脳の若さを保って老化を防ぎます。

5. 全身の体力の向上

よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上します。

6. 味覚が発達する

じっくりと味わうことができ、味覚の発達に繋がります。

7. 発音をはっきりする

口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音もはっきりします。

8. がんを予防する

唾液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん性を抑制する効果があります。

風邪が流行りだす季節です。

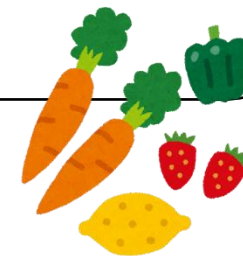
一気に秋も深まり、「日中と朝晩の気温の寒暖差に体がついていけない...」と体調を崩している生徒もいます。そんな風邪をひきやすい季節ですが、これまでも行ってきた新型コロナウイルス感染症予防に加え、免疫力を高めるための生活にも意識していきましょう。

☆十分な休養、バランスの良い食事を心がける☆

ストレスや睡眠不足によって免疫力が低下します。生活リズムを整え睡眠時間を確保すると共に、精神的にもリラックスできる時間をしっかりととりましょう。また免疫物質の元となるタンパク質をはじめ、体の調子を整えるビタミンやミネラルなど過不足なく摂取し、体力や抵抗力を高めることも大切です。

ビタミンCは風邪の回復に効果なし!?

ビタミンCの風邪回復に対する効果はないと指摘されています。というのも、風邪の回復には効果はありませんが、日頃から適量を摂取することで免疫力を高め、風邪をひきにくい体になります。ビタミンCを必要以上に摂取しても、尿と一緒に排出されます。反対に、あまりにも多く摂り過ぎると、下痢や胃腸障害を引き起こすこともあります。もちろんビタミンCは、コラーゲン生成や傷の治癒、免疫系の強化など、身体にとっては必要です。しかし、わざわざサプリメントを飲まなくても、食事から十分なビタミンCを摂取できることがほとんどです。風邪をひいたときだけビタミンCを大量補給するのではなく、日頃からビタミンCを含めたバランス良い食事を意識することが、風邪予防に繋がるのです。



11月のスクールカウンセラー来校日

15日(月)、24日(水) ※3校時～放課後

希望する生徒は、早めに担任の先生または保健室までお知らせください!

