ほけんだより11月

令和７年１１月７日
佐世保市立福石中学校
保健室

１１月７日、今日は「立冬」、冬の始まりとされる節目の日です。一日の寒暖差がさらに大きくなり始めます。寒暖の差が激しいとエネルギーが余分に必要で、疲れもたまります。衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう！

11月のいい○○の日なぁんだ？

11月１日は、いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月８日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

11月９日は、いい空気の日

「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

11月26日は、いい風呂の日

「いい（11）ふろ（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

湯船につかって元気いっぱい

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

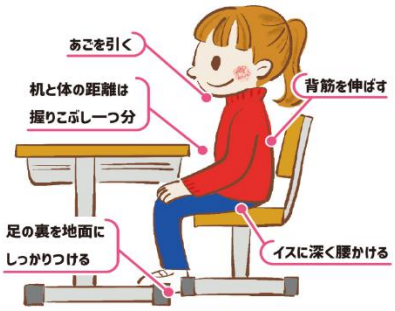
疲労回復
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

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。

いい姿勢

座っているときも



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

11月8日はいい歯の日 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？　歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

- 歯と歯の間：歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう
- 歯と歯ぐきの境目：歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

- 奥歯の溝：毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

- 前歯の裏側：歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ
- 奥歯の後ろ：歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

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
- 嫌なにおいがこもって、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。

「トイレの日」は、清潔で快適なトイレ環境の大切さを再認識し、衛生管理の意識を高めるための記念日です。

トイレ＝健康に欠かせない施設

清潔で整えられたトイレは

清潔に保つために何が大事？

腸活（ちょうかつ）で絶好調腸ライフはじめよう！

「腸活」って聞いたことがありますか？
腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、
嬉しい変化が現れるかもしれません。

問題

次の◯に共通する漢字は何でしょうか？（ヒント）体の部位です。

◯が立つ	◯が黒い	◯を割る
（意味）怒ること	（意味）意地が悪いこと	（意味）本心を打ち明けること

答え

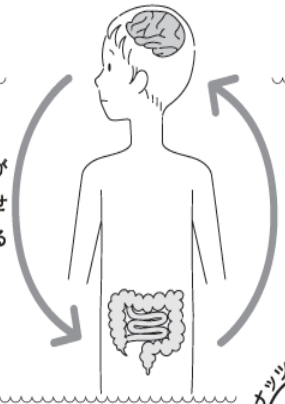
腹

慣用句のなかには、“心”や“脳のはたらき”をお腹（腸）と結びつけるものが多くあります。人々は昔から、気持ちとお腹（腸）がつながっていることを実感していたのかもしれません。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

脳腸相関のメカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。

ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。



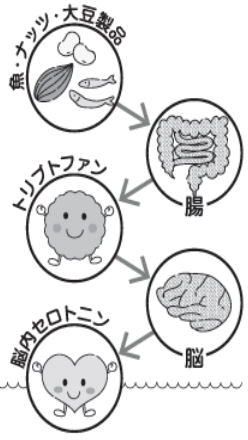
腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

私たちが幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日からできる！腸活習慣

発酵食品を食べる

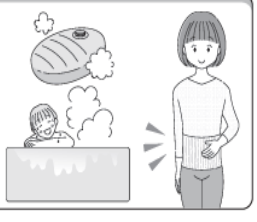
腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。

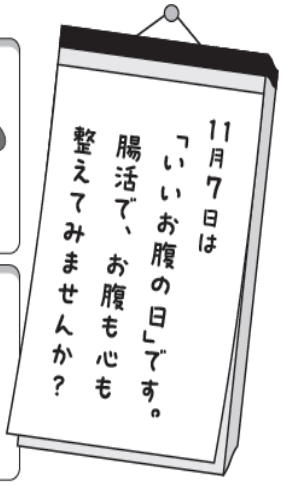
食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。

腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の働きが活発になります。



夜はしっかり眠る zzz

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。