

# ほけんだより 11月

令和6年11月 松原市立松原第五中学校 保健室



日が暮れるのがずいぶん早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。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。

## 11月8日はいい歯の日

歳をとってもずっと自分の歯で過ごせるように、歯にいい習慣を身につけましょう！



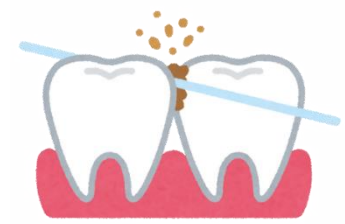
食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、虫歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。



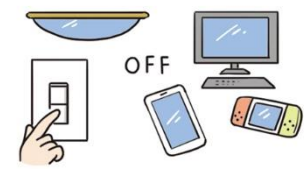
時々、歯ブラシの毛先が開いていないか点検しましょう。後ろからみて、毛先がはみ出て見えていたら要注意です！毛先が開いていると、歯にうまくブラシがあたりず、きれいに磨くことができないからです。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る  
血行を良くすることで、深部体温(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ます。



温かい飲み物を飲む  
深部体温が一時的に上昇し、その後低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。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し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。

## 保護者の方へ 色覚検査について

1年生の希望者を対象に12月に色覚検査を実施します。自分自身の色の見え方の特性を知っておくことで、日常生活や今後の進学・就職において、トラブルを防ぐことができます。希望調査の配布は11月上旬を予定しています。(1年生のみ) 2、3年生の希望者につまみして

なお、検査の結果、詳しい検査が必要な場合は2学期末の懇談でお知らせします。

## 温かい飲み物で「ホットタイム」を

寒い季節は、温かい飲み物で「冷え対策」をしましょう。紅茶、ハーブティ、ホットミルク、ココア、しょうが湯…。あなたは何が好きですか？  
体の中から温まると、内臓の動きが活発になり、全身の血行も良くなります。また、体が温まれば、心のこわばり(緊張)も少しは解けて、ほっと一息つけるはずですよ。



勉強に部活に忙しい毎日だからこそ、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしませんか？