

11月



# ほけんだより

令和7年 11月4日

兵庫県立尼崎高等学校

11月7日は「立冬」。やっと秋らしくなってきたと思えば、もう冬がやってきます。寒くなってくると、換気や手洗い、歯みがきなど億劫になってしまいがちですよね。体が寒さに慣れていないこの時期こそ、体調管理が大切です。



虫歯になりやすい生活をしていませんか？

11月8日は  
『いい歯の日』

歯磨きをしていれば、虫歯にならないと思っている人もいるかもしれません、そんなことはありません。虫歯になりやすい習慣があります。



## 〇〇しながら食べる

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



## 甘いものばかり食べる

甘いものは虫歯菌の大好物。食べ過ぎやすっと口に入れておくのは避けましょう。



## あまり噛まずに食べる

唾液には口の中をきれいに保つ役割があります。よく噛まないと唾液があまり出ないので、虫歯になりやすくなります。



1学期に実施した歯科検診の結果、受診勧告書をもらった人は、今年中に受診するようにしましょう。



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すとき「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。

力こぶ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、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



換気をしないとどうなる?



11月9日は  
いい空気の日



換気は感染症を防ぐ大事な手段のひとつです。休み時間だけでも窓を開けて、空気も気持ちもリフレッシュさせましょう。

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气中をただよって、  
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

換気のポイントは  
“空気の流れ”



11月26日は  
『いい風呂の日』



湯船につかるメリット

#### 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物が体の外に出て疲れが和らぎます。

#### 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。

#### 睡眠の質がよくなる

深部体温という体の中の体温が下がるときに、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。



ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1~2時間前に40度前後のお湯につかることです。忙しい毎日の終わりに少しゆっくりしませんか😊



11月 カウンセリングの予定

5日(水)AM

12日(水)PM

17日(月)PM

18日(火)AM

26日(水)AM

