



「秋の日はつるべおとし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明りの時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなる時間とも言われています。道を歩くときは、歩きスマホなんかせず、周囲に気を配りましょう。

**11月8日は  
いい歯の日**

**歯を大切にしよう**

**歯はきれい！？**

**スポーツ選手の**

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると  
次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする

虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはあります。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

**風邪を引いたら熱が出るのはなぜ？**

風邪のウイルスが体の中に入ってくると、脳が体温を上げる指令を出し、熱ができます。ウイルスが悪さをしているというより、体の防御反応として発熱しているんですね。

病原菌と戦う「免疫細胞」は温度が高いほうが働きがいいので、発熱したほうがウイルスとの戦いが有利になるとも言われています。発熱したらしっかり休んで、ウイルスと戦ってくれている体を応援しましょう。

一方で、熱が高すぎると体力を奪われ、体が負けてしまうかもしれません。病院を受診し、必要に応じて解熱剤を使うのも大切です。

**空気を入れかえよう**



**今日のうんちはどんなうんち？**

「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

**バナナうんち**  
健康な証拠。  
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

**クロコロうんち**  
便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

**びちゃびちゃうんち**  
下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に少しだけ確認してみましょう。