

保健だより11月



令和8年11月4日（水）　梅丘中学校保健室

本格的な冬が始まります。気温は低くなっていますが、外で体を動かすとすぐに汗が出てきます。その汗が冷えると風邪を引いてしまうことがあります。体を動かして少し暑くなってきたなと思ったらすぐに脱いだり、寒い時に一枚羽織れるように重ね着をしたり、自分で体温調節ができるような洋服選びを心掛けてみてください。

毎日湯船に浸かると いいことあるかも？

温熱作用　体が温まって血の巡りが良くなり、疲れが取れやすくなる。

浮力作用　体が浮くために筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする。

静水圧作用　水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる。

とある調査によると、毎日湯船に浸かる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです🍀

将軍もむし歯に悩まされていた…

江戸時代の14代将軍・徳川家茂。家茂の頭蓋骨を調査したところ、残っていた31本のうち、なんと30本がむし歯だったと言われています。

原因は甘いもの。家茂は大の甘党で、ようかん、カステラ、モナカ、金平糖などがお気に入りだったそうです。当時は、現代のような歯ブラシはありませんでした。

甘いものには糖が多く含まれています。むし歯菌は糖を餌にして酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯ができます。

むし歯を防ぐカギ

- ✓ 甘いものを食べ過ぎない
- ✓ おやつは時間を決める
- ✓ 食べたら歯磨きで糖を取り除く



寒くなってきました。
風邪を引かないように生活リズムを整えたり、十分な睡眠時間を確保したり、自分でできる予防方法を考えましょう。