ほけんだより

Smile

NO.9
令和８年１１月６日（金）
燕市立燕中学校
保　健　室

だんだんと日が短くなり、朝晩がぐんと冷えるようになりました。秋から冬へ季節が移っていくのを感じます。乾燥や寒さが増すこれからの季節は、風邪などの感染症予防が大切です。基本的な感染対策を行って、健康に過ごしましょう。





⚠風邪症状のある人は、マスクを着用しましょう。また、マスクは自分で準備しましょう。多めに通学かばんに入れておくと安心です。

「おなかの不調」を訴える人が増えています

10 月は「おなかが痛い」「気持ちが悪い」と保健室を訪れる生徒が増えました。この時期の体調不良には、３つの大きな要因が関係しているかもしれません。

① **寒暖差による「自律神経の乱れ」**
体温を調整する「自律神経」が過剰に働きすぎてしまうと、胃腸の動きが鈍くなったり、過剰に緊張したりして腹痛を引き起こします。

② **お腹の冷え**
「朝晩の冷え込みに服が合っていない」「冷たい飲み物を飲み過ぎている」などでお腹が冷えると、腸がキュッと収縮して痛みの原因になります。

③ **行事やテストの「緊張・ストレス」**
胃腸はメンタルの影響をとても受けやすい器官です。体育祭や合唱コンクールなどの行事が続き、知らず知らずのうちに緊張や疲れが溜まっていませんか。

◎おなかを守る！今日からできる４つのケア

【温度調節】 脱ぎ着しやすい上着で、朝晩の寒暖差に対応しよう
【温活】 １日１回は温かい飲み物を選び、お腹を内側から温めよう
【リラックス】 勉強の合間には深呼吸をして、体をほぐそう
【睡眠】 夜は早めに布団に入り、疲れきった体を休ませよう

★痛みが強いときや我慢できないときは、休養したり、受診したりしましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

いい歯の日に合わせて…歯の健康について考えよう！

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、
毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに
動かすのがポイントです。



鉛筆持ちにすると、
力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる

かむことで唾液が
たくさん分泌されます。
唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。



唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を
中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。
また、歯ごたえのある食材を選べば、
かむ回数も増やせます。



アメなどは口の中に長くとどまって、
むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

定期的に歯科医院を受診することで、
むし歯などの早期発見・早期治療が
できます。



悪化してから治療するより、
通院期間も短くて済みます。