ほけんだより 11月

令和８年11月６日
大阪市立豊崎中学校
保　健　室

１１月に入り、日中の気温もグッと下がってきましたね。１１月７日は、「立冬」、暦の上では冬の始まりとされています。この時期、みなさんの身体は季節の変化についていこうとして、知らず知らずのうちに体力を使っています。いつも以上に疲れやすく、感染症にかかりやすくなる時期です。十分な睡眠、栄養いっぱいの食事、適度な運動はもちろん、手洗いとうがいも忘れないようにして、冬に負けない体をつくっていきましょう。





背筋を伸ばすと、集中力UP！

勉強中、集中力が続かない…と困っていませんか？

そんな悩みを解決するには、「背筋を伸ばして姿勢を正して、しっかり呼吸すること」がおすすめ！　なぜなら、姿勢と集中力には、深い関係があるからです。

実際、背筋を伸ばすと、胸や肺が広がり、深い呼吸がしやすくなります。すると、酸素をより多く体に取り込めるので、脳への酸素供給が向上し、集中力や注意力がアップするのです。また、首や肩の負担が少なくなって疲れにくくなる（＝凝りにくくなる）ため、集中力の維持につながります。背筋を伸ばして、効率よく学習を進めましょう！



11月19日は 世界トイレの日

地震や洪水などの大きな災害が発生すると、トイレの衛生は大きな問題になります。日頃から、災害時のトイレ対策について考えておきましょう。

- ☑ 簡易トイレ（携帯トイレ、尿が固まるグッズなど）を準備する。
- ☑ 簡易トイレの使い方を確認する。
- ☑ 自治体の防災情報や、災害時のトイレに関する情報を確認する。
- ☑ マスクや手袋、ゴミ袋なども用意する。





11月8日・いい歯の日

カミングサンマル チャレンジ！ 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



脳への刺激



あごや口まわりの筋肉の発達





満腹感じて　肥満予防



噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！

お腹いっぱい！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹が空いたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？



「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹感を感じるまでには約20分かかるといわれます。５分や10分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、もともと食べられる量よりも多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。

ゆっくり食べるコツ

「１口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。

