

ほけんだより 11月

令和7年度（2025年度）11月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 8

体育大会、お疲れ様でした！皆さんの一生懸命走る姿、仲間への声援、開閉会式の所作もとても素晴らしかったですね！体育大会を支えてくれた係の皆さんもありがとうございました。

11月7日は「立冬」。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという^{かげん}加減になってしまいがちですが、そういう時ほど丁寧^{ていねい}に。体育大会前よりインフルエンザや、新型コロナウイルス感染症も流行しています。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう！

インフルエンザはやってきます！

インフルエンザの特徴は

- 高热
- 寒気
- 全身痛
- だるさ

普通のかぜ症状と合わせてこのような重い症状が
急に出来ます……

部屋の加湿を心がけ、
あたためて早く休む。

かかったかな…？
と思ったら……。

医師の診察を受ける

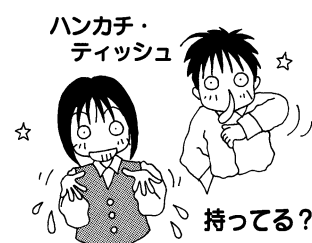
インフルエンザと診断されたら
出席停止となります。

予防への心がけ・忘れずに

- 手洗い
- うがい
- しっかり睡眠
- バランスのよい食事
- 温冷めに注意
- 換気
- 体を動かす
- 人混みを避ける

体育大会前より、インフルエンザA型が流行しています。近隣の学校では、学年休業になったところも…。本校ではまだ数名程度で大きな流行になっていませんが、学級や部活動で大流行を起こさないために、石鹸を使った手洗いや、換気もあわせて行いましょう。毎日保健委員さんがハンカチチェックをしてくれていると思いますが、皆さんは持っていますか？せっかく手を洗っても、制服や汚れたハンカチで手をふくと台無しなので、毎日清潔なハンカチを用意するようにして下さい。体調が悪い人は、マスクの着用にご協力ください。

保健室では原則1時間休養できますが、発熱や症状が強く出ている場合、校内で感染症が流行している、授業参加が難しい程体調が悪い場合は早めの早退を検討することがあります。ご了承ください。



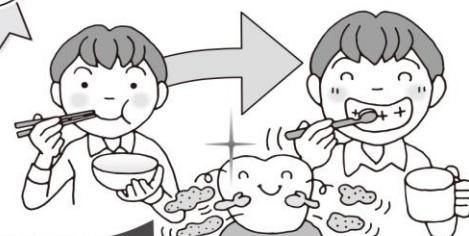
11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる！

歯に「いいこと習慣」

いいこと
習慣
01

「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



こんないいことが

むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

いいこと
習慣
02

ストップ！ おやつのだらだら食べ



こんないいことが

むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

いいこと
習慣
03

ひと口30回、もぐもぐしよう



こんないいことが

よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

いいこと
習慣
04

年に1～2回はプロの目でチェック



こんないいことが

隅々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

11月7日（金）は歯科二次検診です

歯科一次検診でCO（要観察歯）がある・GO（軽度歯肉炎）・一学期の歯科検診を受けていない人を対象に、歯科二次検診を行います！学校歯科医の岡本先生が一学期の検診で経過観察が必要だった人の経過を確認し、個別指導を行ってくださいます。対象となる人にはお知らせを配っていますので、朝きれいに歯をみがいて登校してください。3年生→1年生→2年生の順に受けてもらいます。二次検診対象の3年生は、11/7（金）1限目が始まる前に、保健室前に集合してください。



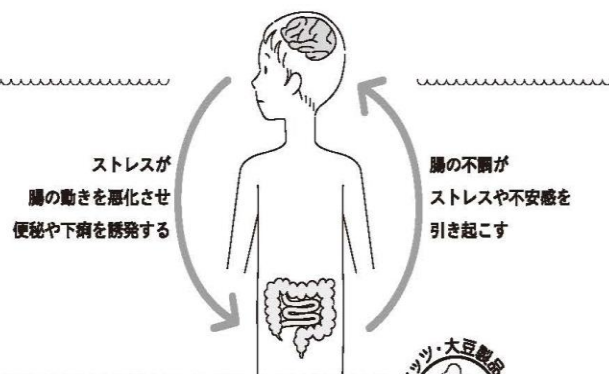


腸活で 絶好腸ライフはじめよう！

「腸活」って聞いたことがありますか？
腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、
嬉しい変化が現れるかもしれません。

脳腸関連のメカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸関連」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。
ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。



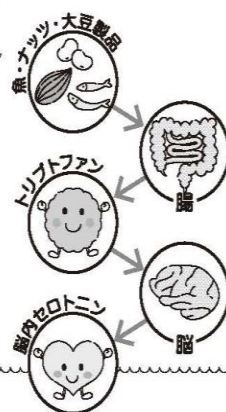
腸が整えば、心も整う！?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

私たちが幸せを感じる時、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日からできる！

腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



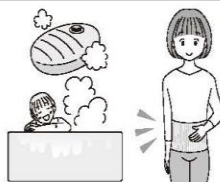
食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



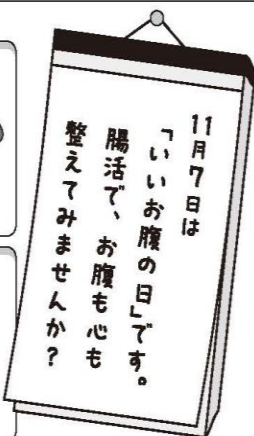
腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。



寒くなるにつれ、腹痛や吐き気など、胃腸の調子の悪さを訴えて来室する人が増えています。胃腸は心身の健康のバロメーター。イライラしたり落ち込んだりすることが多いと感じている人は、お腹を冷やさないよう肌着を工夫してみるだけで落ち着くこともあるので、ぜひ試してみてください。もちろん冷たい飲み物のとりすぎにも注意が必要です！

第一回骨密度測定会結果について

11月の第一回骨密度測定会では、部活動ごとに測定を行いました。参加した皆さんの、現時点での「骨の強さ」（SOS 値）を部活動ごとにランキングにしてみました。

順位	部活動名	平均 SOS 値	順位	部活動名	平均 SOS 値
1	女子バスケットボール部	1383.8	7	男子バスケットボール部	1376.7
2	陸上部	1383.7	8	演劇同好会	1375.9
3	サッカー部	1379.9	9	剣道部	1373.4
4	野球部	1378.1	10	なぎなた部	1372.1
5	ダンス部	1376.9	11	ハンドメイド部	1371.2
6	バドミントン部	1376.8	12	水泳部	1360.4

今回の1位は、女子バスケットボール部でした！続いて僅差で陸上部、サッカー部、野球部と、グラウンドで活動する部活動が上位を占めました。男女間では、成長が早い女子のほうがやや骨が強い結果でした。学年が上がるにつれて骨が強くなり、1～3年生では、3年生の骨が最も強い結果でした。骨密度は個人差も大きく、成長期の皆さんはこれからまだまだ伸びしろがありますので、引き続き骨の健康を意識しながら、全体の生活・運動習慣の改善につなげてほしいと思います。個人の結果は12月の学期末懇談時に担任を通じてお渡しします。また、12月の学期末懇談時にも、第二回骨密度測定会を行います！保護者の方も無料で骨密度測定を受けていただけますので、懇談終わりなど、ぜひお立ち寄りください。

救護係より～体育大会での活動報告

先日の体育大会では、前期保健委員を中心に救護係に携わってもらいました。当日スムーズに活動するために、担当になった生徒は事前に応急手当講習会に参加し、かんたんな応急手当から車椅子や担架の使い方、AEDの場所の確認、胸骨圧迫の仕方の確認を行いました。

当日は本部と生徒席側に分かれ、競技中にけがや体調不良が起きていないか周りの様子をよく観察し、異変があったときにはすぐ教員に報告し、自主的に救護にあたってくれていました。体育大会当日の救護での処置件数は、昨年度65件あったのが、今年度は46件と20件近く減少しました！特に肉離れや捻挫等、筋・関節のけがは、7件→4件と減少しました。ストレッチをしっかり行うことで、一定のけがの予防ができたのではと思います。救護係の皆さん、お疲れ様でした！



12月21日（日）11時～16時30分、タカラベルモント（TB-SQUARE Osaka）にて、「Your TIME」という健康文化祭があります。靴のチェックや姿勢分析などが体験できます。ボランティア募集中です！興味のある人は、小林聡紀先生または保健室まで教えて下さい。