

# ほけんだより 11月

愛知高校保健室  
2023年11月1日

11月8日は立冬です。季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが必要になり、疲れが溜まりやすくなります。衣服の調整や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

## 秋の夜長…眠れないときは

日が暮れるのが随分早くなりました。1年のうち、最も昼が短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。



### ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行を良くすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



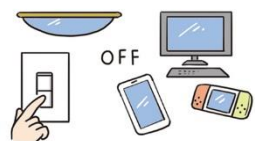
### 温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。



### メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF に。



## STOP コロナ・インフルエンザ

寒いけど、  
がまん！



手洗い

換気



冷たいけど、  
がまん！

## 気象病を知っていますか？

気圧の低下

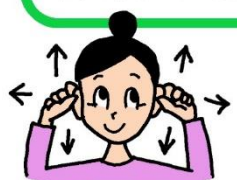


### 【気象病とは】

天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

### 気象病を予防するには

耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで  
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を  
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、  
適度な運動など規則正しい生活をして  
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく  
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)

## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

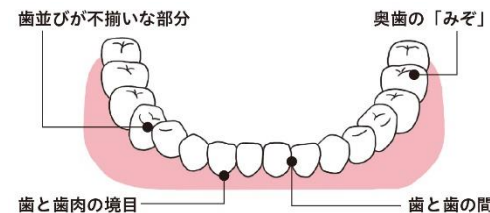
11月8日は「いい歯の日」です。では、いい歯とは一体何でしょう。虫歯がない、歯並びがきれい、白くてピカピカなどありますが、歯肉が健康であることも欠かせません。歯肉は、「噛むこと」に欠かせない、歯の土台です。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると歯がグラグラしてしまい、しっかり噛むことができません。歯肉炎の予防には、まず歯磨きです。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつけたいですね。

いい歯の日  
11月8日



### 磨き残しに注意！

これらはすべて、歯を磨くときに「磨き残し」になりやすい部分です。つまり、「虫歯・歯周病になりやすいところ」とも言えるでしょう。歯磨きでは特に意識して、丁寧に磨くように心がけましょう。



参照：「健康教室」