



令和7年11月1日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

11月に入り、肌寒い日が増えてきました。乾燥しやすくなるこの時期からは風邪やインフルエンザなどの感染症が流行し始めます。健康に生活できるよう、食事・睡眠・運動の3つの柱を大切に、手洗いうがいや換気などの感染症予防も一人一人が意識して行いましょう。



湯船につかって
元気いっぱい



11月26日は『いい風呂の日』です。普段シャワーだけの人も、湯船につかってみてはいかがでしょうか。

湯船につかるメリット

① 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物が体の外に出るため、疲れが和らぎます。

② ストレス解消

入浴すると、心も体もリラックスして気持ちが楽になります。

③ 睡眠の質の向上

『深部体温』という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。

入浴で上昇した『深部体温』が下がっていく時に、スムーズに眠りにつくことができます。



☆ 秋の夜長にご用心! 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

☆ 秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が
下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう!



皆さんは、「腸活」という言葉を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少し見直すだけで、嬉しい変化が現れるかもしれません。



腸活で 絶好腸ライフはじめよう！

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。



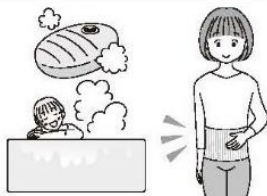
食物繊維を摂る

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 zzz

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。

11月7日は
「いいお腹の日」です。
腸活で、お腹も心も
整えてみませんか？

歯みがきの後のうがいは 何回？

歯みがきの後のうがいの回数は、少なくともいいんです。むし歯を抑えるフッ化物が含まれる歯みがき粉を使っている場合、何回もうがいをすると効果が薄れてしまうので、1回で十分。そのほうがむし歯予防になります。



フッ化物の3つの働き

初期のむし歯を治す

むし歯菌が歯から溶かしたエナメル質を歯に戻します（再石灰化）。



歯の質を強くする

歯を覆うエナメル質を酸に溶けにくい性質にします。

むし歯菌の動きを弱める

むし歯菌の増殖を抑えます。

ていねいな歯みがきの後は、うがいの回数も意識してみましょう。

自分のストレスに気づく方法

「最近なんかだるい」「やる気が出ない」それはストレスのサインかもしれません。

ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のこと。勉強・部活・進路など、やることの多い高校生は、誰にでもストレスがたまると可能性があります。

ただ、「ストレスを感じている」と自分では気づきにくいことも。次のような体に出る変化に目を向けてみましょう。

体がだるい
眠れない
頭痛がする
イライラする
やたら眠い
食欲がない

お腹の調子が悪い

もし変化に気づければ、休んだり、誰かに話したり、対応できます。今の自分をていねいに観察してみてください。ストレスとうまくつき合うことも、大切なセルフケアの一つです。

