ほけんだより 11月

狭山緑陽高校　保健室
令和 8 年11月発行

「立冬」と呼ばれる11月７日は、暦の上では冬の始まりとされています。木の葉が鮮やかに色づき、朝晩の空気がひんやりしてきました。体も季節の変化についていこうとがんばって疲れやすくなっています。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・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。

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

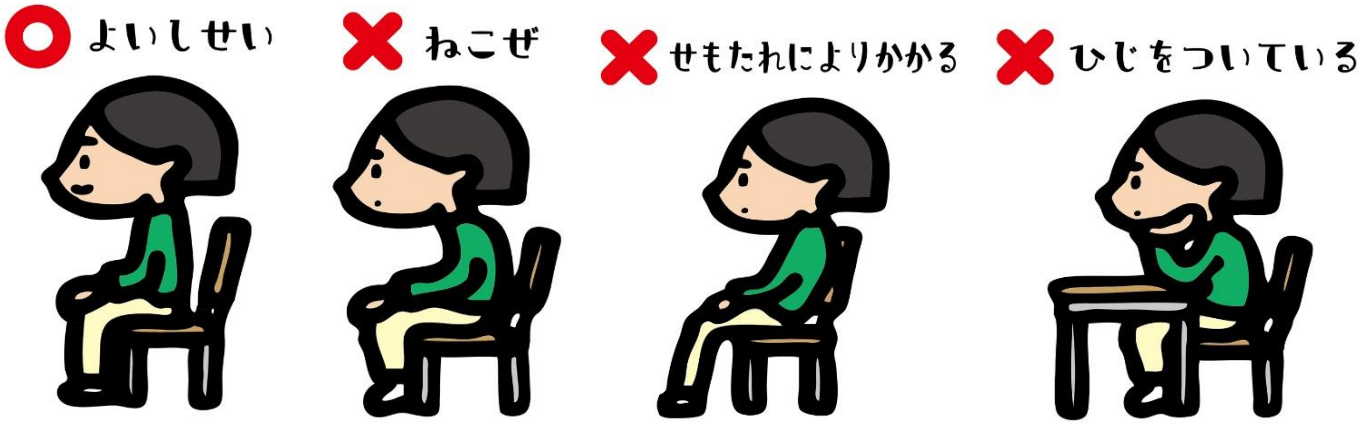
あごや口まわりの筋肉の発達

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！

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！



姿勢の悪さは肩こりや腰痛のほか腹部が圧迫されることで便秘や消化不良の原因となります。
また身体だけでなく、呼吸が浅くなることで疲労感や不安感、気分の落ち込みなど心にも影響があります。
私たちの生活は勉強するとき、食事をするとき、ゲームをするとき、スマホを見るときなど、どうしても前かがみになることが多いです。自分の姿勢が悪くなっているなと気づいたら、背中をスーッと上にのばしてみましょう。その時、腰を反らないように注意してください。

考えごとをして眠れない時は…

布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？　これは脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。

あえて布団から出る

そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスして眠りやすくなります。