# ほけんだより 11月

R8.11.2 保健室

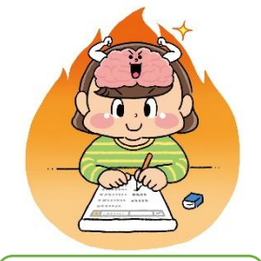
木々の葉も色づき、秋もすっかり深まりました。これからの季節は空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜が弱りやすくなります。ウイルスから身体を守るためには、こまめな水分補給や部屋の換気、そして十分な睡眠で免疫力を高めることが欠かせません。本格的な冬がやってくる前に、風邪に負けない身体づくりを始めましょう。




１１月８日は「いい歯の日」です。
今回は「**よくかむことの効果**」をお伝えします。
毎日のご飯では、１口30回かむことを意識してみましょう！



むし歯を予防する



脳が活性化する



消化を助ける



肥満を防止する

## 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。



## check! 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

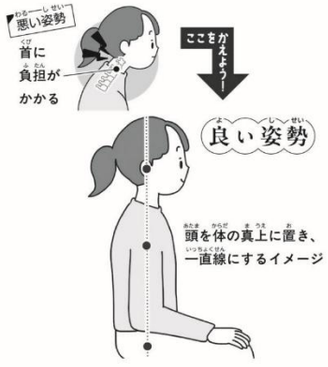
### ついついやってしまう悪い姿勢




**check! 首**

**首が前に出ると頭の重みが首に集中**

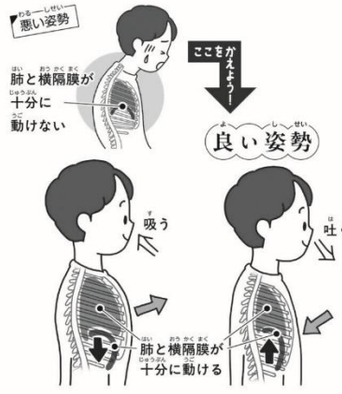
人の頭の重さは約５kg。2Lペットボトル２本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。




**check! 背中**

**背中が丸いと息がしづらくなる**

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。




**check! 腰**

**骨盤が倒れると体を支えられなくなる**

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のＳ字カーブからＣ字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。




### よい姿勢ができていると



**頭がスッキリする**

➡呼吸がしやすく、脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩がこりにくいので、体や目も疲れにくくなります。



**太りにくくなる**

➡良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

参考引用文献）日本学校保健研修社「健」2026 年 11 月