

ほけんだより 11月

令和 6年 11月 発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室



11月7日は「立冬（りっとう）」。^{きせつ}季節は秋から冬へと進み、一日の寒暖差が^{かんたんさ}大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが^{よぶん ひつよう}余分に必要で、疲れもたまります。いつまでも暑^{あつ}かった10月から、やっと秋らしく感じるようになったこの頃ですが、ここでしっかり^{たいちよう ととの}体調を整えて冬本番に^{ふゆほんばん}備えましょう！

つつ

骨育で育てる、丈夫な骨と丈夫な心

さあ、クイズです！



次の中で、^{じょうぶ ほね}丈夫な骨を作るのに必要な^{しょくざい}食材はどれでしょう？

- 小魚 豚肉 牛乳 小松菜 みかん
 納豆 鮭 きのこと ご飯（米）

「骨と言えばカルシウム。カルシウムが^{ほうふ}豊富なのは・・・小魚と牛乳かな？」と思った皆さん。

^{ざんねん}残念でした。正解は、『^{ぜんぶ}全部』です！

●^{ほね}骨の材料は、^{しょくじ}食事です

^{さいぼう}細胞を作る^{たんぱく質}タンパク質、エネルギー源の^{たんぱく質}炭水化物。エネルギーを働かせるための^{ビタミンB群}ビタミンB群や、腸からカルシウムが^{きゅうしゅう}吸収される時に必要な^{ビタミンC}ビタミンC。^{カルシウム}カルシウムを骨に付けるのは、鮭やキノコ類に含まれる^{ビタミンD}ビタミンD、カルシウムを骨から溶け出しにくくするのは納豆などに含まれる^{ビタミンK}ビタミンK。

丈夫な骨を作るには、これらすべての栄養が必要なので、クイズの答えは『全部』です。

●知っておきたい やる気スイッチホルモン！

「^{きおくりょく}記憶力」や「やる気」をアップするホルモン **「オステオカルシン」** は、^{ほね}骨に^{じゅうりょく}重カがかかると^{ぶんびつ}分泌されます。

バランスの良い食事を摂って、骨の材料を体に入れたら、10回その場ジャンプ！

1日に3～5セットやると「オステオカルシン」が出てきます。 さあ やる気スイッチ オン！！



健康にまつわる記念日を知ろう！



11月は「1」が二つ並ぶので「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。

からだや健康にまつわる記念日も多いので、紹介します。



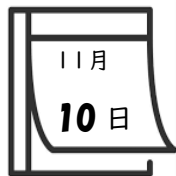
11月1日は、いい姿勢の日です。勉強中やスマホを見ているとき、猫背になっていませんか？人の頭の重さは体重の約10%。体重40kgの人で2ℓのペットボトル2本分です。猫背ではこの重い頭が前に突き出し、首と肩に負担がかかります。良い姿勢を心掛けましょう。



11月8日は、いい歯の日です。学校では毎年6月に歯科健診をしていますが、半年に1度くらいはきちんと歯医者さんにもてもらいたいものです。健康はいい歯から。自分の歯を大切にしてくださいね。



11月9日は、いい空気の日です。寒くなってくると、窓をあけて冷たい風を入れるのはつらいですが、できるだけ部屋の対角線を意識して2か所開け、空気を入れ替えるようにしましょう。



11月10日は、いいトイレの日です。実は世界の3人に1人はトイレがないともいられています。SDGsの目標6として掲げられている「安全な水とトイレを世界中に」。私たちの当たり前は世界の当たり前ではない。この機会に、自分にできることを考えてみましょう。ちなみに11月19日は「世界トイレの日」です。



11月12日は、いい皮膚の日です。空気が乾燥する季節、お肌もカサカサして傷つきやすくなります。手や顔を洗ったら、お風呂から出たら、しっかり保湿していい皮膚を保ってください。今のお手入れが10年後の調子のいいお肌につながります。



11月26日は、いい風呂の日です。お風呂に入ると温熱作用、水圧作用、浮力作用により体がリラックスし、体温が上昇します。一日の終わりには、38~40℃くらいのお湯にゆっくりつかり、体温を上げて免疫力をアップしましょう！



保護者様

春の健康診断の結果、受診が必要で、まだ『**治療証明書**』を提出していない人に先月再度おたよりを配布しました。早めに受診していただき、『**治療証明書**』を提出していただきますようお願いいたします。