

# 11月



## ほけんだより

令和4年11月18日

横浜市立森の台小学校

校長 大幸麻理

11月は数字の語呂合わせが作りやすいこともあり、「いい」にちなんだ様々な日があります。健康にまつわるものには次のような日があります。11月8日は「いい歯の日」、11月9日は「いい空気の日（換気の日）」、11月10日は「いいトイレの日」、11月12日は「いい皮膚の日（皮膚の日）」です。11月のこの時期、それぞれの日に意識を向けてみることも「いい」と思います。

### 11月8日は「いい歯の日」。「よくかむ」といいことがいっぱいです！！

#### かむことの効果

☆頭が良くなる！？・・・かむことによって脳の中の血流が良くなって、脳細胞の働きが活発になり、学習能力が上がるといわれています。



☆体の免疫力を高める・・・かむことによって、脳の中の神経細胞が活発になり、病気などの外敵から身を守る「免疫」の力が高くなります。



☆消化・吸収が良くなる・・・食べ物を細かくかみ砕くことによって、胃や腸での消化・吸収がされやすくなり、胃腸の調子が良くなります。

☆顔の筋肉のバランスがよくなる・・・かむことによって顔全体の筋肉が鍛えられます。よくかまないと、顔の筋肉のバランスが崩れてしまい、顎関節症の原因にもなります。

☆あごの発育を助ける・・・よくかむことで、あごの骨や筋肉がしっかり成長します。逆によくかまないとあごが鍛えられません。あごがきちんと成長しないと、歯が生える場所がせまくなるため歯並びが悪くなる大きな原因にもなります。

☆運動能力が上がる・・・運動能力が優れた子どもには、放置されたむし歯が少なく、また、かむ能力が大きくしっかりかんでいる子どもが、50m走や幅跳び、けんすいなどの記録が良かったという報告があるそうです。

☆むし歯予防になる・・・かむことによって唾液が多く分泌され、口の中をきれいにしてくれます。



☆食べすぎを予防する・・・食事をして満腹感を感じるのは脳の満腹中枢が刺激を受けるため。早食いをすると満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまうので、しっかりかんでゆっくり食べましょう。

## 9日は「いい空気の日」(換気の日)、換気をしましょう！！

これからインフルエンザや新型コロナウイルスの感染拡大が予想されますが、予防のために大切なことの一つは「換気」です。特にこれから寒くなる季節を迎え、窓を開けづらい季節になります。換気の効果を知り、行っていくことが感染予防につながります。エアコンは空気を温め快適さを作る機能はありますが、換気機能はほとんどないようです。感染予防のためには換気をして空気を入れ替えることが大切です。



## 12日は「皮膚の日」。乾燥した冬が来ます。保湿して肌荒れを防ぎましょう

寒さと共に、乾燥による肌荒れも増えてきます。顔や手はもちろん、全身のいたるところが乾燥してかさかさになり、かゆみを伴ってつらくなってきますね。保湿剤やクリームなどで皮膚からケアしていきましょう。体の内側からもケアすることも大切です。栄養をバランスよく摂り、特にたんぱく質(肉・魚・大豆・乳など)、ビタミンA(にんじん・海藻・卵・レバー等)、B6(鶏肉、レバー、魚介等)、C(いちご・みかん・セロリ・キウイ等)、E(さば・魚介・ほうれん草等)なども積極的に摂っていきましょう。



## 寒さを防ぐ「工夫」

朝晩めっきりと寒くなってきました。昼間との気温差が大きいので衣服での工夫をしていきましょう。

### こんな工夫もありますよ

- ① 重ね着をする・・・コートやジャンパーを着ることが多いですが、その中は薄いTシャツやシャツだけで寒がっている人を見かけます。服と服の間に空気の層を作ることによって暖まりやすくなります。上手に重ね着をしていきましょう。素材の違う服を重ねることも効果的です。また、日中暖かくなった時には「脱いで調節」ということも大切です。暑いのに重ね着をしたままだと汗をかいて、その後冷えてしまうことによって風邪をひいてしまうこともあります。自分で気温を感じながら調節できるようにしましょう。



- ② 「3つの首」をあたためる・・・「3つの首」は「首」「手首」「足首」です。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると血行が良くなるだけではなく、体が暖まりやすいのです。寒さからしっかりとガードしましょう。