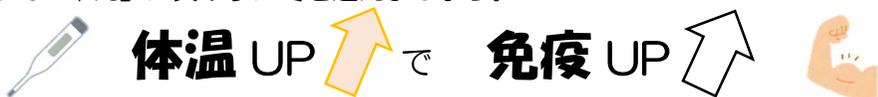


ほけんだより10月

令和4年10月24日 埼玉平成中学校 保健室

10月に入りだんだん寒さが厳しい季節となりました。寒さ対策は万全ですか？私の寒さ対策の定番アイテムはひざ掛けと生姜！冬になるとジンジャーティーが飲みたくなります。皆さんも自分にあった対策をして「冷え」に負けずに冬を迎えましょう。



体温の大切さ…体温は自律神経の働きで一定に保たれています。暑い場所では体温を逃がし、寒い場所では体温を守ろうとする体温調節の機能が備わっているのです。皆さんが毎日行っている健康チェック表を確認すると、いつも体温が35℃台の低体温の生徒や1ヶ月の中で体温にバラつきがある生徒が見受けられます。毎日測っている体温は身近な体調変化の指針でもあるので注目してみましょう。

自律神経がうまく働かなくなり、「冷え」の状態が続くと**様々な症状や不調を招く原因に……**

例えば…イライラ・不眠・不安感/歯周病・歯肉の腫れ/ドライアイ・疲れ目/肩こり・頭痛・だるさ・疲れ/月経痛・月経不調/便秘・下痢/むくみ・肥満/ニキビ・乾燥肌…etc.

「温活」体を温める生活を



- ☆**適度な運動**：体温の多くは筋肉によって作られます。筋肉量の維持が大切！
- ☆**入浴**：熱すぎないお湯（38℃～40℃）につかりましょう。ストレス解消にも効果的！
- ☆**食事**：生姜、にんにく、根菜は体を温める効果があります。朝起きたら白湯を飲むのもオススメ！

10月は「薬」の使い方について知ろう！

<p>用法（飲み方）・用量（飲む量）を守る。</p>	<p>病院で出された薬は「あげない」「もらわない」。法律で禁止されています。</p>
<p>割ったり、開けたりせずに飲む。</p>	<p>薬の正しい飲み方とタイミング</p> <p>食前…食事の20～30分前 食後…食後20～30分後</p> <p>食間…食事と食事の間（食事の2時間後くらいが目安）</p> <p>頓服…症状が出たときに必要に応じて服薬する</p> <p>ジュースや牛乳で飲むのはNG。水かぬるま湯で飲む。</p>

食欲の秋

内野悠生・高木紅誠

秋は食欲の秋と言われています。皆さん秋になって少し食べる量が増えたのではないのでしょうか？今回は、「何故、秋は食欲の秋とよばれているのか」と「食べすぎてしまった日の対処法」の2点をご紹介します。

α.なぜ秋は食欲の秋なのか？

A.セロトニンが関係している



いくつか理由がありますが、**セロトニン**の分泌量が関係しているというのが有力です。セロトニンとは、脳内のさまざまな神経伝達物質に働きかけ、主に二つの機能を持っています。ひとつは、「**精神を安定させる役割**」、もうひとつは満腹感を与え「**食欲を抑制する作用**」です。セロトニンは日光に当たっている時間が減ると分泌量が減ります。秋は夏に比べて日光に当たっている時間が減るのでセロトニンの分泌量も減り、食欲が増します。シンプルにおいしい食材がたくさん出回るといってもあります。セロトニンを増やすのに効果的なのは“**ビタミンB6**”や“**トリプトファン**”といった栄養素を食べ物から摂取することです。これらの栄養素は、乳製品や魚類、果物に含まれていますが、一番良いのはバナナです。

食べ過ぎを防ぐために、たまにはセロトニンを考えて食事をするのも良いでしょう。

β.食べすぎて気持ちが悪くなったときの対処法

1. ぬるま湯を飲む

食べ過ぎで気持ちが悪くなる原因のひとつは、胃酸の過剰分泌です。ぬるま湯（白湯）を飲むと、出すぎた胃酸を薄めることができます。消化管の運動を整えられるため、ぬるま湯を食前や空腹時に飲むのもおすすめです。

2. 安静にする

食後はリラックスして、副交感神経をはたらかせましょう。楽な姿勢で本を読んだり、動画を見たりして、ゆったりと安静にしているのがおすすめです。ただし、すぐに寝てはいけません。食事をしてからすぐに横になると、重力によって胃酸の逆流に繋がる恐れがあります。また、眠ると胃のはたらきが低下します。食後に身体を休めることは大切ですが、なるべく寝ないようにしましょう。もし食後に寝る場合は頭を高くして寝てください。

食べすぎに気をつけながら秋の味覚を楽しみましょう！