

# ほけんだより 11月



令和7年11月5日 埼玉平成中学校 保健室

中間考査も終わり、今は水泳実習が始まっていますね。安全に実習を行うためにも、「睡眠」「朝ご飯」「健康チェック」を毎日意識していきましょう！

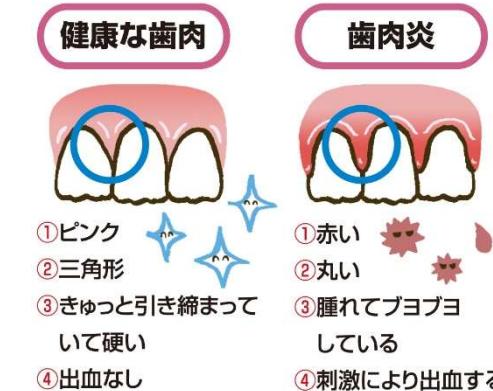
## 「いい歯」のためにも「いい歯肉」

歯肉は、言わば歯の土台。歯垢が原因で起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯と歯肉の間にポケットができてしまいます。ポケットが広がってくると、歯はグラグラに。しっかり噛むことができません。歯肉炎の予防には、まずは、歯みがき。歯はもちろん、歯肉の健康にも気をつかいたいですね。



### あなたの歯肉は健康ですか？

①色、②歯間部の形（○で囲んだ部分）、  
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。



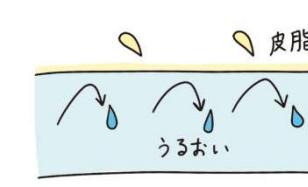
## 皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚についてあまり意識していないかもしれません、皮膚には、次のような働きがあります。



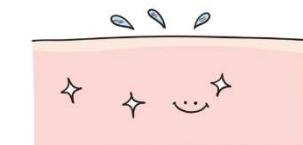
### ①体の表面を保護する

外の刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



### ②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



### ④貯蓄する

皮下に脂肪（エネルギー）を蓄える。



### ③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



### ⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

## 寒暖差に気をつけよう

3-1 13番 松縄倫太朗

### ●寒暖差に気をつける理由

暖かい部屋から冷え込んだ外に出ると、体は急激な気温の低下を受けます。寒さを感じると体の熱が逃げないように、自律神経の交感神経が盛んに活動を始めます。常に寒暖差の激しい環境にいると、交感神経が適応しようと反応するため、具合が悪くなりやすくなります。前日より気温差が5℃以上あると体に影響が出やすくなり、症状も引き起こされやすくなると言われています。



### ●寒暖差疲労

例えば、電車やバスなどの車内と外との気温差の大きい環境を行き来すると、自律神経が乱れ、頭痛などの体調不良が起こりやすくなります。この状態は寒暖差疲労と呼ばれています。

### ●予防

自律神経を整えることが大切！

- ・バランスの良い食事
- ・姿勢を整える
- ・就寝2時間前からブルーライトを控える

寒暖差に気をつけてこの11月を過ごしましょう。