



11月 ほけんだより



令和6年11月6日 尾道南高校 保健室

11月に入りました。今年は10月も暑い日が続き、体は冬への準備が不十分な状態です。

あたたかい上着などの防寒具を用意して、服装を自分の体調に合わせて調節できるといいですね。

秋といえば食欲の秋！ということで、今月の保健だよりは、食と健康についてです。

自分の体は、自分が食べたものでつくられます。

栄養たっぷりの旬の食材を食べ、感染症が流行する冬に向けて、免疫力を高めましょう！

バランスのいい食事、なぜ大事？

「とにかく空腹を満たすために」と、菓子パンやカップ麺などの炭水化物ばかりを食べていませんか？
もしくは、野菜やゼリーなどを主食にしたり、お菓子を食べて済ましたりする人もいるかもしれません。
このような偏った食事を続けると...

筋肉が弱くなって疲れやすくなる 体調を崩しやすくなる 自律神経が乱れて心が不安定になる



このような心身の不調の原因になります。
筋肉や骨、皮膚をつくったり、心が安定したりするために、私たちの体はエネルギーを使います。
エネルギーをつくるには、食べ物に含まれる炭水化物やたんぱく質・脂質・ビタミンが必要です。
炭水化物ばかり食べても、すべてをエネルギーに変換できるわけではありません。

バランスよく脂肪や筋肉をつけるためには、それぞれの栄養素をまんべんなく食べることが大事です。



食事の前には手を洗って、感染対策

インフルエンザなどの感染症を予防するためには、体の免疫力を高めるだけでなく、病原体を体内に入れないことも必要です。
食事前、トイレのあと、帰宅後など、こまめな手洗いを心がけましょう。



手を洗ったら、最後に水分をしっかりと拭き取ろう！

11月の保健目標

食べ物と健康の関係について考える



11月8日は、いい歯の日

5月の歯科検診では、南高に通う26%の生徒に「むし歯になりそう」や、「むし歯がある」という結果でした。
歯は一生ものです。抜けてしまうと、もう生えてきません。
歯と歯の間、歯と歯茎の間も、優しく磨いてあげてください。



毛先が広がっている歯ブラシを使っていませんか？

いい歯のために歯みがきしよう！



3度の食後
3分以内に
3分間

よくかんで食べよう



寒暖の差に注意！

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



みなさんが一緒に授業を受けている教室には、暑がりな人や寒がりな人など、様々な人が同じ空間で過ごしています。

ひざかけや上着を持って来るなど、自分の体調や気温に合わせて調節できる服装にしましょう。