

# ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R7. 11. 4

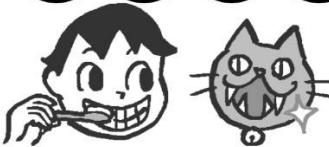
風が冷たくなってきました。まだ体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛を起こしやすい時期です。

「寒冷順化」という言葉を知っていますか？寒さに体を慣らして強くすることです。冬を迎える前に体を「冬仕様」にすることで、真冬の寒さによるつらさを軽減することができます。生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作りましょう。

## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

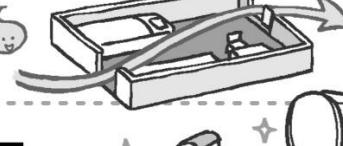
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

### 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを見て、いつもきれいに使うようにしてください。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる季節なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まさず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

## かぜのひきはじめに注意したいこと

くしゃみや鼻水、せきが出たり、ゾクッと寒気を感じたりしたら、かぜのひきはじめかも！？ 「かぜは万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。

「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事は、おかゆやスープなど温かくて消化のよいものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめ。早め早めの対策で、すぐに元気になるといいですね！

# (腸)にやさしい生活をしよう

「腸活」という言葉を知っていますか？ 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- 軽い運動やストレッチをする
- おなかのマッサージをする
- 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



## 感染症の感染ルート



## plaque control !

むし歯や歯周病の原因となるプラーク（歯垢）が増えないように、毎日の歯みがきでコントロールするのが基本です。



## 「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩んでいませんか？ コミュニケーションは、言葉によるものだけではありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？ 相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しやすくなるでしょう。

また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。

