

# 11月のほけんだより

11月になり、今年も残すところあと2か月となりました。もう1年が終わると思うと「本当に早いな～」と感じますよね。

朝晩の冷え込みが原因でしょうか。体調不良を訴えて来室する人が多くなっています。朝からしんどい、3日前から熱があった等と言う人がいますが、保健室のベッドは数に限りがあります。この冬は、インフルエンザとコロナの同時流行が心配されています。家でしっかり健康観察をして、対象の悪い日は休むようにしましょう。受験を控えている人もいますので、うつさないエチケットも大事にしてくださいね。



## 【低体温】

低体温は、体温調節がうまくできない結果で、自律神経の働きが悪いために起こります。

### 体温が

**1°C 下がったら**  
理想体温36.5~37

- 免疫力 : 37%低下
- 基礎代謝 : 12%低下
- 酵素の働き : 50%低下
- ガン細胞は低体温を好む

その原因は、生活リズムの乱れ。就寝時刻が遅い(睡眠不足)、朝食を食べない、バランスの悪く偏った食事、排便がない、冷暖房の過剰使用による体温調節機能の低下、テレビやゲーム時間の増加による運動不足。

これらが原因で自律神経が乱れ、イライラしたり、集中力がなくなったり、怒りやすくなったりすることにもつながります。

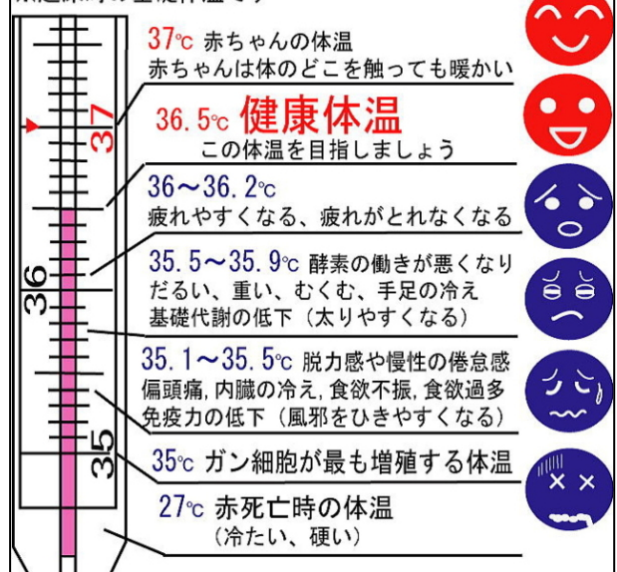
対人関係で問題が出やすくなってしまいます。

また、自律神経機能が低下し、ホルモン分泌のタイミングもズれてしまうので、午前中は低体温で寝ているのと同じ状態。

つまり、日中に集中力や意欲が低下するという悪循環から、学力低下にも結びつくとも言われています。

保健室で「平熱が低いねん！」と主張するあ・な・た。その低体温を改善したいものですね。毎日お風呂に浸かることから始めませんか？

※起床時の基礎体温です



# 11月8日はいい歯の日！

痛みには  
理由があります



「飲み物が歯にしみる」「響くような痛みがある」などの症状は、口からのサイン。むし歯や歯周病など、病気が隠れているかもしれません。放っておかないで！

考えてみて  
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

ときどき  
プロの手も借りてください



早期発見、早期治療が健康な歯を守るカギ。また、歯の表面に付着した歯垢は、自分では除去できません。定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。



考えてみて  
もしも歯がなかったら？



食事を楽しむだけでなく、食べ物を細かく砕いて消化を助けたり、発音を助けたり、表情を作ったり、体のバランスを保ったり…歯にはたくさんの役割があります。

簡単には  
取りかえられません



髪やツメは切っても伸びますが、永久歯は一度しか生えてきません。悪くなってから治したい交換したいするのではなく、日頃から丁寧にケアしてください。