ほけんだより 11月

令和8年11月 徳島中学校　保健室 発行

朝晩の冷え込みが強まり、冬の気配を感じる季節になりました。寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。手洗い、換気、せきエチケット、十分な休養を心がけ、元気に冬を迎えましょう！

チャレンジ！ カミングサンマル 噛みんぐ30

めざせ ひとくち30回♪



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

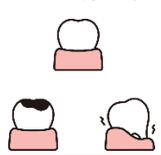
食事のとき、みなさんは一口で何回くらい噛んでいますか？食べ物をよく噛むことは、食べ物を細かくして飲み込みやすくするだけでなく、体の健康を守るためにも大切です。一口で30回噛むことを意識してみましょう。

毎日の食事で「よく噛む習慣」を見につけ、健康な体をつくっていきましょう！

よく噛むことの4つのいいこと✨

① 唾液が出て、歯や口の健康を守る

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には、口の中の汚れを洗い流したり、酸を中和したりする働きがあり、むし歯や歯周病の予防につながります。



② 脳への刺激

よく噛む動きは、脳への刺激になります。また、噛むことは脳の働きや集中力、記憶力にもよい影響を与えると考えられています。



③ あごや口の周りの筋肉を鍛える

よく噛むことで、あごや口の周りの筋肉が使われます。食べ物を噛んだり、飲み込んだりする力を育てるためにも、しっかり噛むことが大切です。



④ 満腹感が得られ、肥満予防につながる

よく噛んでゆっくり食べると、満腹感を得やすくなります。食べすぎを防ぐことにもつながり、肥満予防にも役立ちます。



11月19日 世界トイレの日



毎日使うトイレの大切さについて考えたことはありますか？世界には、安全で衛生的なトイレを使うことが出来ず、健康や生活に影響を受けている人たちがいます。トイレは、私たちの健康と生活を守るために欠かせないものです。また、排便は体の調子を知る大切なサインの1つです。便意を感じたら我慢せずトイレに行き、毎日気持ちよく過ごせるようにしましょう！

気持ちよく「うんち」をするために

便意をがまんしない	朝はトイレタイム	食事・水分・運動	毎日出なくても OK
			
便意を感じたらトイレへ。がまんを続けると便秘につながる。	朝食後は腸が動きやすい時間。トイレに行く習慣をもとう。	食物繊維や水分をとり、体を動かすことも便秘予防には大切。	回数より便の硬さや痛みを確認。すっきり出ないときは要注意。

～スポーツ振興センター災害共済について～

「請求事務停止に伴う支払い遅延のお知らせ」

このたび、スポーツ振興センター災害共済が新システムにリニューアルされることとなりました。新システムの変更に伴い、令和8年11月26日から令和9年1月11日の期間にわたり事務請求停止期間が発生いたします。この間は学校側での請求のための入力作業ができませんので、該当期間中にご請求いただいたお支払いにつきましては、通常より遅れての対応となります。もしまだご提出できていない書類がありましたら、お早めのご提出をお願いいたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願いいたします。