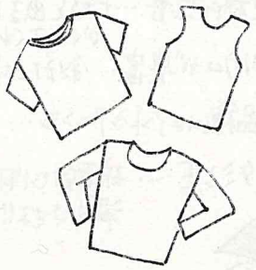
ほけんだより 11月

神明中 保健室（海谷美千代） R3.11.1

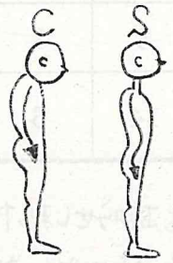
10月の半ばを過ぎた頃、突然11月のような肌寒さを感じる天気がやってきました。日射しのある昼間は暖かく過ごしやすい日でも、日が落ちてくると急に寒くなっています。塾や習い事などで夜出かける時は、体調を崩さないように気をつけましょう。寒いからといって厚手のコートや上着を着るよりも下着を変える事をおすすめします。下着も汗や水分を吸収して発熱する吸湿発熱繊維が使われているヒートインナーは保温効果が高いと言われています。寒さ対策の準備はまず下着選びからですね。



サルはC ヒトはS

ヒトに近いといわれるサル。でも脳の重さは約300gでヒトの約5分の1しかありません。その脳の入った頭をどちらも背骨で支えているのです。サルは頭が軽いのでCの形の背骨でも支える事ができるのですが、人の頭の重さは約4kgととても重いため背骨がSの形でバネのような役割をすることで頭を支えているのです。

ところが最近、サルのように丸い背中のヒトがいます。横から見た時に耳が肩の線より前にあるんは要注意。背骨がCに近いかも。頭の重さが筋肉に負担をかけて、頭痛、肩こり、腰痛の原因になります。



ときどき思い出して ピンッとね！

理想的な座り方は、骨盤がピンと立っていることです。

骨盤を立てるには

① 前かがみのままお尻を椅子の背もたれに当てる

② そのまま体を起こす

これだけで完成です！

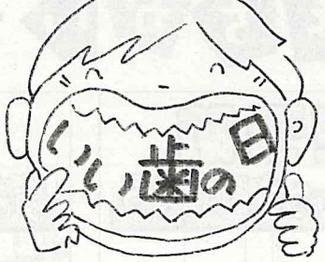
日時が変わりました。

年間計画で駅伝事前検診は、12/9となっていますが、11/25に変更になりました。駅伝の練習に参加する人全員が検診の対象となります。……

冷水機 修理しました

3階の冷水機が壊れて使えなくなっていました。破損の原因は、冷水機にぶつかるなど外からの強い衝撃で、内部の部品が壊れてしまったためだそうです。わざとぶつかる人はいないと思います。ふざけて取っ組み合いなどをして、誤ってぶつからないように、気をつけてください。

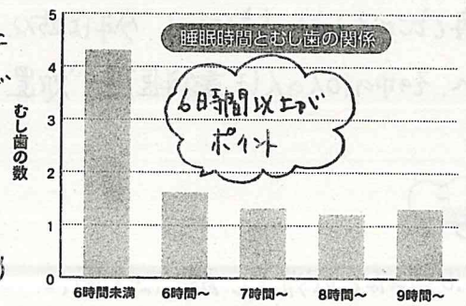
11月8日は いい歯の日



寝る前の食事と睡眠不足はむし歯になるリスクが高いよ

夜更かしして夜食を食べると、口の中に残った糖質がだ液で洗い流されず酸も中和されないのでむし歯になるリスクが高くなります。また睡眠不足の状態も、だ液の量を少なくするためむし歯になるリスクが高くなります。

（8020推進財団）



（出典：高柳篤史ら：口腔衛生会会誌より）

卑弥呼の健康の秘密は??

今から1800年ほど前に生きていた邪馬台国の女王 卑弥呼。この時代の人の食事は、玄米に魚や貝、漬け物など噛みごたえのあるものばかり。1回の食事で約4000回も噛んでいました。卑弥呼がとても長生きだったといわれるのは、よく噛んでいたおかげかもしれません。

それが江戸時代には半分以下になり、戦後さらに大幅に減少、現代の人が1回の食事で噛む回数は約600回にまでに……。

医療の発達で長生きする人は増えましたが現代でもよく噛むことは病気を予防する大切な習慣です。噛みごたえのあるものを選んでひと口30回噛む工夫を。

お気に入りの本を見つけよう

11月3日の文化の日をはさむように10月27日から11月9日の2週間は、「読書週間」です。本を好きな人にもあまり読まない人にも一度試してほしいのが朗読。言葉一つひとつの意味や響きを感じられておすすめです。また歌やダンスと同じように自分を表現できて、ストレスの発散にもなります。朗読している時の脳は、黙読の時よりも活性化しているそうです。

心が落ち着くもの、心に染みいるもの、心が暖かくなるもの、心が奮い立つもの、心がウキウキするもの 笑っちゃうもの など。

お気に入りの一冊を見つけて、声に出して読んでみてね。