

ほけんだより 11月



さて、たくさんの行事があった10月が終わり、11月は1日がゆっくり流れるように感じます。勉強や部活、趣味に打ち込める時間が増える一方で、気づけば夜更かしが続いていたり、休んでも疲れが抜けにくくなっていたりしませんか？

日中の時間が短くなり、気温も下がるこの時期は体のリズムが少しずつ冬仕様になる頃です。その変化に順応できないと、「なんとなく調子が悪い」状態になりやすくなります。そんなときは、無理に頑張り続けずに、自分のペースも少しだけスローダウンしてみましょう。

11月8日はいい歯の日



歯は最強のタイムカプセル…？

歯といえば“みがくもの”というイメージがありますが、実は歯は体の中で最も硬く、骨よりも強い組織なのです。

1,000℃で焼いても形が残るほど頑丈で、古代人や恐竜の化石でも最後に残るのは歯です。その中には食べていたものや住んでいた場所など、その生き物の“生活の記録”が刻まれています。現代の私たちの歯にも、食習慣や生活のクセがしっかり残ります。

骨は折れても再生しますが、歯は再生しません。まさに一生モノのパーツです。大事にしましょう！



☆歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室



『心の冬支度』できていますか？

なんとなくやる気がでない、朝起きるのがつらい、つい食べ過ぎてしまう…そんなことはありませんか？

気温が下がり、日照時間が短くなるこの時期、私たちの心と体は知らないうちに「冬モード」に入ります。

太陽の光を浴びる時間が減ると、脳内の「セロトニン」という精神を安定させるホルモンが減少します。

そうすると、なんとなく気分が沈んだり、集中力が落ちたり、眠気が強くなったりすることがあります

リズムが大事



○セロトニンを増やす生活のコツ

☆朝は「光+リズム」でスタート

「起きる→光を浴びる→咀嚼^{そしゃく}する」という流れはセロトニン神経を刺激します。ポイントは“リズム”。だらだら動かず、朝のルーティンを決めることが大切です。

(例：起きたらカーテンを開ける→ごはんを食べる→歯を磨く→着替える)

☆よく噛んで食べる



噛む動作そのものがセロトニンを出す刺激になります。

朝食を抜かずに、ごはん・味噌汁・焼き魚・りんごなど、自然とよく噛む食事を意識しましょう。

実は短時間だけガムを噛むのも良いリフレッシュになります。

☆“トリプトファン”をとる



セロトニンの材料になる栄養素“トリプトファン”は体内では合成できないので、食事から摂る必要があります。

トリプトファンが多く含まれる食材は主に、豆腐・味噌・納豆などの大豆製品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、米などの穀類などです。

朝食に少し足すだけでもセロトニン作りがスムーズになります。