

11月 保健だより

津幡高校
保健室

マラソン大会や津高祭も終わり、11月はいよいよ新人大会が始まりますね。

秋も深まり、朝晩が特に冷えこむ影響か、体調をくずして保健室に来る生徒もちらほら…。こんな時だからこそ身体をたくさん動かし、体温や免疫力をあげていきましょう！

11月8日は(月)歯の日

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをすれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまり かまことに 食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないとだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり 食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやすっと口に入れておくのは避けましょう。



~しながら 食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



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と歯を保つことは、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。



むし歯の疑いがある生徒の受診率はまだ12%…。

早めにしっかり治療することは、治療期間の短縮や運動のパフォーマンス向上にもつながりますよ。



自分の歯は自分で守ろう！



腸活のススメ

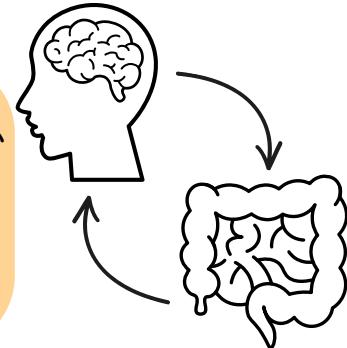


「腸活」って聞いたことがありますか？腸内環境をより良い状態にするために行う活動のことです。毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、嬉しい変化が現れるかもしれません。

脳腸相関のメカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内環境などを通じて情報のやりとりをしているのです。

ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。



腸が整えば、心も整う！？

幸せホルモン（セロトニン）は腸で90%作られる！

私たちが幸せを感じるとき、脳の中では「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いと、トリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。

今日からできる！ 腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



腸を温める

冷えは大敵。
温めると腸の働きが活発になります。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体のリズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。

睡眠をしっかりと取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

