11がつ 保健だより

2026.11

愛知県立吉知野高校　定時制

今月のひとこと

11月になりました。気温が下がり、朝晩は特に寒くなってきました。空気が乾燥してきて、かぜやインフルエンザが本格的に流行するシーズンになりました。また、寒くなるにつれて、体を動かすことが面倒になり、感染症にかかりやすくなったり、けがをしたりしてしまいます。寒いときこそ、たくさん体を動かして、体を温めて健康に過ごしましょう。

！乾燥に気を付ける！

秋や冬の乾燥した空気は皮膚や粘膜の水分を奪い、人間のバリア機能を低下させてしまいます。バリア機能が低下することによって感染症にかかりやすくなったり、肌荒れを引き起こす原因になります。

そうそう乾燥する季節です

部屋の乾燥対策



加湿器を使う



濡れタオルや洗濯物を干す

肌の乾燥対策



体を洗うときに強くこすらない



入浴後、保湿クリームを塗る

11月8日はいい歯の日



11月8日は**いい歯**（118）にちなんで、「歯を大切にしよう」という日です。

みなさんは、歯の健康＝口だけの健康だと思っていませんか？実は歯が健康であることは健康な生活の根幹でもあります。例えば、しっかり噛むことができる人は様々な食材を噛んで食べることができ、栄養をバランス良く取ることができます。また、よく噛むことで筋肉や神経が刺激されて脳の血流が増え、活性化します。また、しっかり噛めることで顎や頭の位置を安定させることができるため、体幹を保つことができます。

歯の健康＝人生の健康です！いくつになってもいい歯でいるために上のポイントを確認してみましょう。