ほけんだより

京都橘中学校・高等学校
No.９　保健室
2026・11・9（月）



11月7日は「立冬」。「暦の上で冬が始まる日」を指します。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めます。だんだん、朝の洗顔や歯磨きをするときに水が冷たく感じてきていませんか？
冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

考え事をして眠れない時は…



布団に入ったのに、昼間の出来事を思い出し頭がフル回転してなかなか眠れないことはありませんか？これは、脳がストレス（嫌なことや楽しいこと）で興奮し続けている状態。その状態で無理に眠ろうとしても、「眠らなければ…」というあせりが新たなストレスとなったり、脳が「布団＝眠れない場所」として記憶したりして、余計に眠れなくなります。





そんな時は一度布団から出て、間接照明などで薄暗くした部屋で深呼吸をしてみましょう。「息を吸う・吐く」という体の動作に意識を集中すると、脳がリラックスをして眠りやすくなりますよ。

お腹いっぱい！！は20分後にやって来る

食欲の秋はごはんがいっそうおいしく感じられますね。お腹がすいたからと、つい“いっき食い”のような早食いをしていませんか？
「お腹いっぱい」という感覚（満腹感）は脳が作っています。食べ始めてから脳が満腹を感じるまでには約２０分かかると言われています。５分や１０分で急いで食べると、脳の「お腹いっぱい。もういいよ」というメッセージが追いつかず、元々食べられる量より多く食べてしまうのです。お腹に負担がかかって気持ち悪くなったり、太る原因になったりします。



ゆっくり食べるコツ

「１口30回かむ」を意識すると、自然な早さで食べられますよ。



毎日 湯船 につかると いいこと があるかも…？





ある調査によると毎日湯船につかる人は、シャワーだけで済ませる人に比べて、幸せだと感じる人が15%以上も多いそうです。
どれだけ影響しているかはわかりませんが、実際、入浴には心身を整える様々な効果があります。

例えば…

温熱作用	・体が温まって血の巡りがよくなり、疲れがとれやすくなる
浮力作用	・体が浮くため、筋肉や関節の負担が減り、体がリラックスする
静水圧作用	・水圧で全身が適度に刺激され、マッサージ効果を得られる



11月26日は「いい風呂の日」
この機会に、ゆっくり湯船につかる時間を大切にしてみませんか？

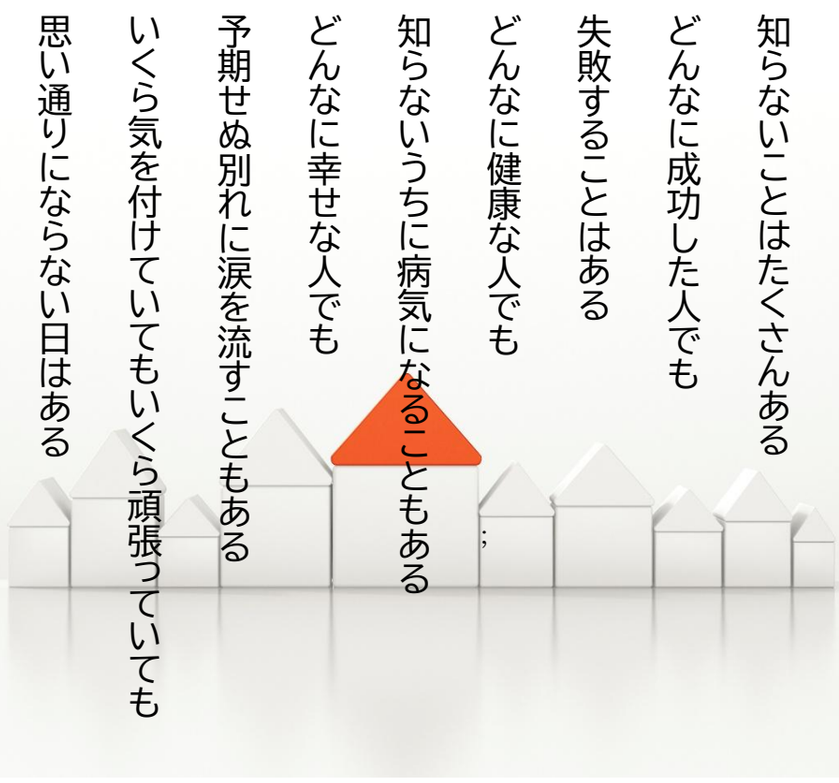
橘のトイレ、みなさん、気持ちよく、使えていますか？

多くの人はマナーを守って、丁寧に使ってくれていると思います。
でも残念なことに、洗面台をビショビショにする、髪の毛を落としてもそのまま…、中にはペーパーを流さずそのまま出てきている…なんて人もいます。（あるトイレ掃除場所では掃除の際に、ほぼ毎回残ったトイレットペーパーを流しています）
トイレから出るときは
「便器を汚していないか」
「流し忘れはないか」
橘中高のトイレは、自動洗浄ではありません。使った後は、必ず自分で流しましょう！！



どんな人でも

どんなに前向きな人でも
嫌なことがあればネガティブになる
どんなに頭がいい人でも
知らないことはたくさんある
どんなに成功した人でも
失敗することはある
どんなに健康な人でも
知らないうちに病気になることもある
どんなに幸せな人でも
予期せぬ別れに涙を流すこともある
いくら気を付けていても
思い通りにならない日はある
どんな日であっても受け止めること
明日が少しでも良くなると信じること
何事もない日々を大切にする



きっと明日はいい日になる
著）田口　久人
PHP