

# ほけんだより 11月号

県立篠山鳳鳴高等学校  
保健室  
令和5年11月1日発行



11月26日は  
いい風呂の日

お風呂で **ほっ** としませんか？

湯船につかると、こんなにいいこと

- ★冷え・疲労回復
- ★ストレス解消
- ★睡眠の質を高める



### 入浴のポイント

- ・入る前に浴室を温めておく
- ・お湯の温度は38~40℃
- ・寝る直前に入らない

11月9日は「いい空気の日」

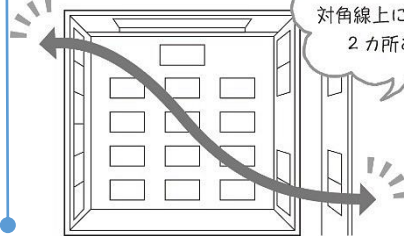
続けよう！  
**こまめな換気**

なぜ？

閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を  
2カ所あける



## 酵母のチカラ

11月5日は「酵母の日」。酵母はごくごく小さな生き物。糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物のことです。パンを膨らませるイースト菌も酵母です。



<酵母の働き>

免疫力を高める

腸内環境を整えたり  
お通じをよくする

ビタミンB群を含んでいる  
ため疲労回復にも効果が

糖質の過剰な  
吸収を抑制



この他にも最近では様々な効果があることがわかってきたので、含まれているドリンクや食品がたくさん出ています。用法・用量を守って、正しくつきあいましょう。

### あるなしクイズ

あるに共通するのは？

ある	なし
ポケット	ボタン
石	岩
寿命	一生

「罫」を罫

**ポケット** 歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり炎症を起こすと、歯周ポケットという深い溝ができます。進行すると歯が抜け落ちてしまうことも…



**石** 歯垢が石のように硬くなったものが歯石。放置していると、むし歯や歯周病の原因になってしまいます。



**寿命** 歯の平均寿命は約50~65年。80歳まで自分の歯を20本残すことは、実はとても大変なのです。



11月8日は「いい歯の日」。

大切なのは、毎日の歯みがきと定期的な歯科検診です。

想像してください

## 「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では当たり前にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が  
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも当たり前ではない人たちがたくさんいるのです。

11月19日は「世界トイレの日」。

次の人のために、清潔に使ってくださいね。



## 保健室から

「秋の日はつるべ落とし」

朝夕の冷えが増して、日を追うごとに暗くなるのも早くなってきました。この時期の下校は歩行者、自転車とも十分気をつけてください。さて、みなさんは日の入り後の空は何色を思い浮かべますか？人によっていろんな色が出てくると思います。この、日の入り後や日の出前のうっすらと明るい時間を『薄明』といいます。英語では『トワイライト』といいます。上空の大気が太陽光を散乱して光ることによっていろんな色になります。ピンクや深い青、黄金など私はこの時期の薄明の空色がとても好きです。条件によって「ビーナスベルト」や「ブルーモーメント」という空になることがあるそうです。薄明の空色の変化を楽しんでみてください。

