保健だより

11月

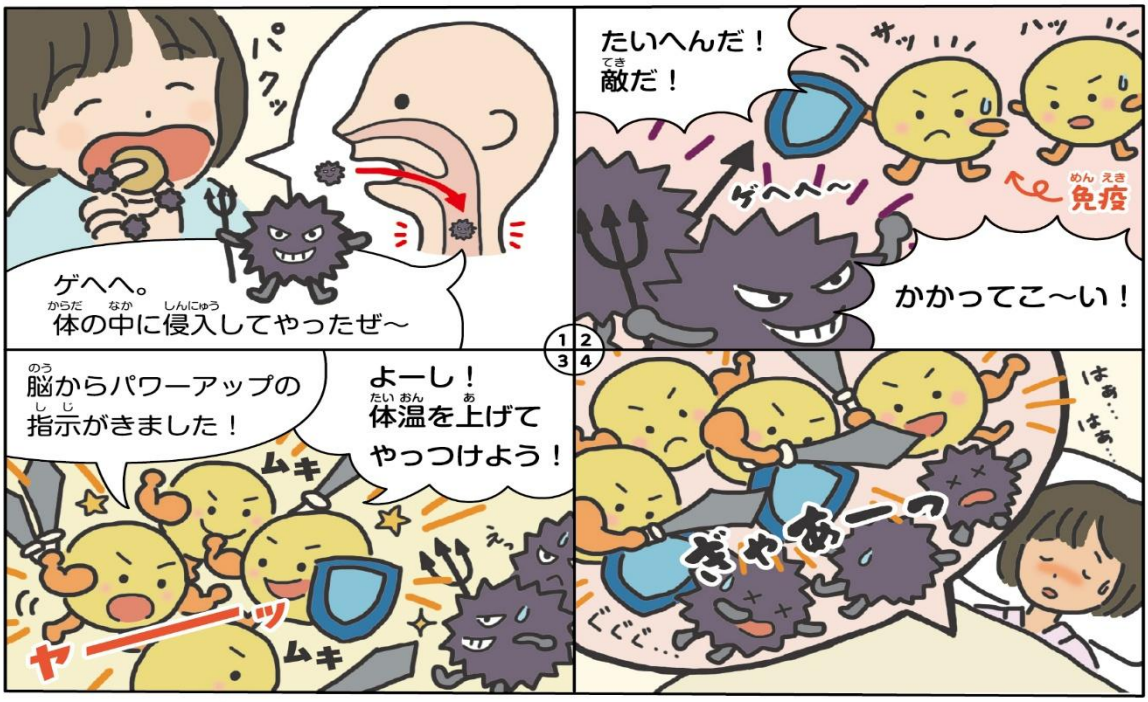
令和８年１０月３０日
板橋区立高島第一小学校
校　　長　　平松　隆行
養護教諭　　大田　優香

木々の葉っぱが赤や黄色に色づき、ひらひらと落ち葉が舞う季節になりました。朝晩はぐっと冷え込み、冬の足音が少しずつ近づいています。

寒くなると、かぜをひきやすくなります。元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、外から帰ったら手洗いを忘れずに！

寒さに負けず、毎日元気に過ごせるように、一人ひとりができることから取り組んでいきましょう。

熱ってどうして出るの？



ポイント　風邪のときに熱が出るのは、体が戦っている証拠。
ゆっくり休めば、免疫たちが戦いに集中できて早く治ります。

考えごと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」という焦りが新たなストレスになったり、脳が「布団＝眠れない場所」と記憶したりして、余計に眠れなくなります。

あえて布団から出る

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、脳がリラックスして眠りやすくなります。

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。お腹が空いたからと、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感を感じるまでには約20分かかるといわれます。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、もともと食べられる量よりも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？

とある調査によると、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良くなり、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。

『リフレーミング』ってなに？

『リフレーミング』は、心のメガネをかけかえて、別の見方をしてみることをいいます。
「自分はダメだな」と思ったときも、見方を変えると「自分には、こんないいところもあるんだ！」と気づけることがあります。
いつも無理にポジティブに考えなくても大丈夫。自分や友だちの新しいすてきところを見つけるために、心のメガネをかけかえてみよう！

※つらい気持ちや困っていることを、無理に前向きに考える必要はありません。自分の気持ちを大切にしながら、別の見方も探してみることが大切です。