



日が暮れるのがすいぶん早くなりました。「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。  
10月からインフルエンザ予防接種の予約がはじまりました。希望する人はかかりつけ医療機関に相談しましょう。新型コロナウイルス感染症も引き続き感染症対策の徹底をお願いします。

〈今月の予定〉	11/21(金) 校外学習
11/ 3(月) 文化の日	11/23(日) 勤労感謝の日
11/ 8(土)～9(日) 高卒認定試験	11/24(月) 振替休日
11/13(木) 県民の日	11/26(水) 月曜日課

## 皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



### ①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



### ②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



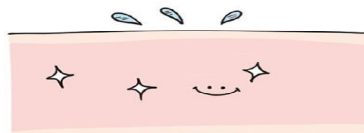
### ③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



### ④貯蓄する

皮下に脂肪(エネルギー)を蓄える。



### ⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



### ⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

秋～冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

## 腸にやさしい生活をしよう

「腸活」という言葉を知っていますか？ 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われていています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- 軽い運動やストレッチをする
- おなかのマッサージをする
- 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)

