保 健 だ よ り　１１　号

〈2026・11〉
石岡一高　定時制　保健室

日が暮れるのがず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。
冬は空気が乾いてインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすくなります。感染症対策の基本は手洗いですが、部屋の湿度にも注意しましょう。

〈今月の予定〉

11/13（金）県民の日	11/13（金）県民の日
11/ 3（火）文化の日	11/18（水）イルミネーション点灯式
11/ 7（土）～8（日）高卒認定試験	11/20（金）校外学習
11/12（木）定時制学校説明会	11/23（月）勤労感謝の日

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）



お風呂○×クイズ

○か×か、正しいと思うほうを選んでね。

Q1 疲れている日は、手早くシャワーで済ますほうがいい。

A1 ×
湯船につかって、体を温めましょう。血液の流れが良くなり、自律神経が整いやすくなるため、疲れがとれて、リラックスできます。

Q2 お風呂は、寝る１～２時間前に入ると、眠りやすくなる。

A2 ○
お風呂に入ると、体の「深部体温」が0.5～1℃ほど上がります。その後、体温がだんだん低下すると眠気が強くなるため、スムーズに眠れます。

Q3 熱いお湯（42℃以上）につかったほうがよい。

A3 ×
38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりつかるほうが、体が温まります。







温活のすすめ

寒くなってきたら、温活がおすすめ。体を温めて健康を守りましょう。

【体を温める方法】

- ●温かい飲み物（白湯やショウガ湯など）を飲む。
- ●温かい料理（温野菜やスープ、鍋料理など）を食べる。
- ●三つの首（首、手首、足首）を冷やさないようにする。
- ●腹巻きやタイツ・長靴下などを活用する。
- ●お風呂にゆっくりつかる。