健康第一！

ほけんだより



福智高校 保健部　2026年９月

秋ですね…

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づき始めた葉っぱ、虫の声など、秋を感じるようになりました。朝晩の寒暖差も大きくなって、体調を崩しやすい季節でもあります。今年は早くもインフルエンザの流行も耳にします。文化祭、修学旅行など後期は行事がたくさんありますので、体調管理に気をつけていきましょう。

秋の夜長に快眠を。
「寝ても疲れが取れない」は秋の不調のサイン

涼しくなり、過ごしやすくなったこの季節。しかし、「寝ても疲れがとれない」「夜中に何度も目が覚める」といった睡眠の質に関する悩みを抱える方が増えています。秋の不調の背景には、夏の疲れに加え、日照時間の減少や気温の変化による**自律神経の乱れ**が影響していることがあります。

睡眠の質を高める３つの習慣



1.寝る前の「食」を見直す

寝る直前の食事は、消化活動で胃腸が活発になり、睡眠の質を下げます。夕食は就寝の2～3時間前までに済ませるのが理想です。



2.就寝前の「リラックス」タイムを作る

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり、ストレッチや読書をしたりと、心身をリラックスさせる時間を作りましょう。これにより、副交感神経が優位になり、自然な眠気がおとずれやすくなります。

3.「体内時計」を整える

毎日決まった時間に起床・就寝することで、体内時計が整い、自律神経のバランスが安定します。朝起きたら、まず太陽の光を浴びることで、体内時計のリセットを促しましょう。

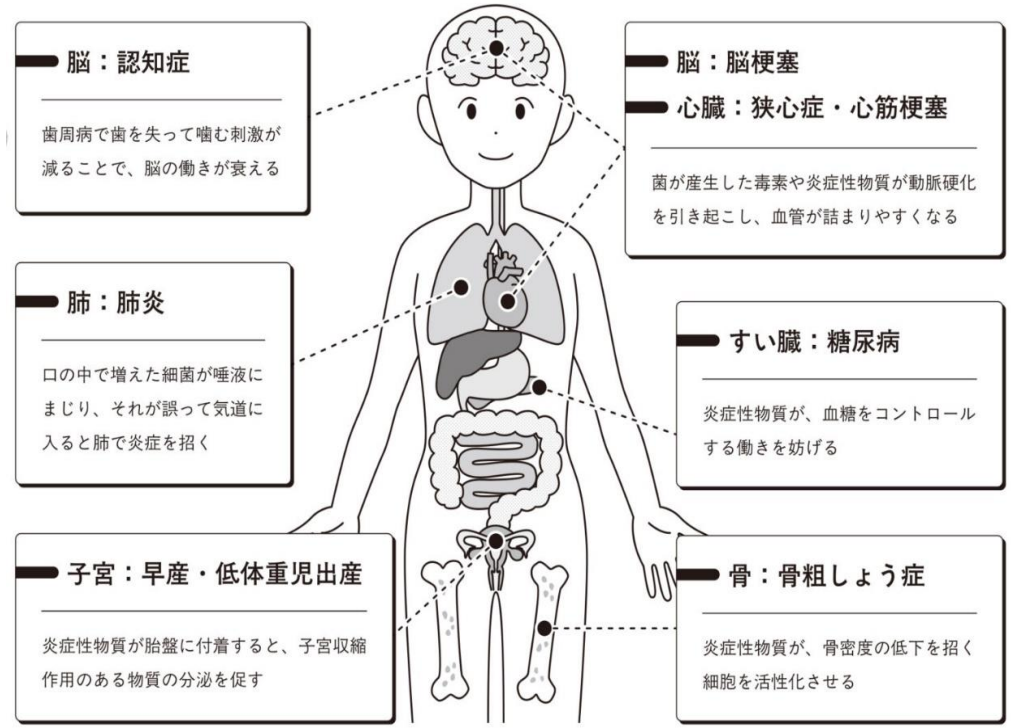


秋の夜長に快眠を。内科医が教える『睡眠の質』を高める3つの習慣 | 静岡ひかり医院

★ 10月は歯科検診月間です ★

歯を守ることは全身を守ること!?

みがき残した**歯垢（プラーク）**が引き起こす**歯周病**。 歯周病によって歯ぐきが炎症を起こすと、菌や炎症によって生じた物質（炎症性物質）が歯ぐきの血管やリンパ管に入り込み、全身へ運ばれ、さまざまな悪影響を及ぼします。



毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、３カ月に１回は受診を。



保健委員会よりお知らせ

みなさん、コンタクトケース回収のご協力、ありがとうございます！ポリ袋(大)の半分もの量が集まり、びっくりしました！ 自分たちにできること、小さなことでもみんなの協力で大きな力になります！今後もご協力を よろしくおねがいします！

