


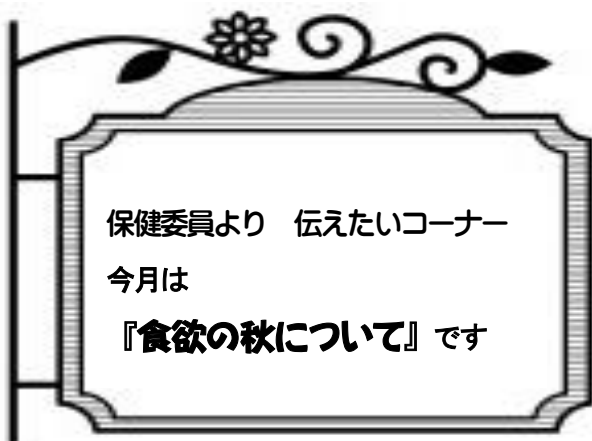


11月の「〇〇の日」

 <p>11月8日は いい歯の日</p>	 <p>11月9日は いい空気の日</p>	 <p>11月10日は いいトイレの日</p>
<p>1993年（平成5年） 11月8日に制定 日本歯科医師会</p>	<p>1987年（昭和62年） 11月9日制定 日本電気工業会</p>	<p>1986年（昭和61年） 11月10日制定 日本トイレ協会</p>
<p>「歯と口の健康」、「十分な換気」、「トイレの使い方」について考えてみましょう!</p>		




保健委員より 伝えたいコーナー
今月は
『食欲の秋について』です



秋の食べ物





秋といえば食欲の秋。
「脂ののった魚」や「みずみずしい果物」に「旬の野菜」。
食欲も旺盛になりがちな季節ですね。

秋はなぜ食欲が出るのでしょうか？


- 気候も涼しくなり、夏の暑さも落ち着くため食欲が出てきます。
- 秋は春や夏に比べ、日照時間が短くなってきます。すると食欲の調整にも深くかかわるセロトニンの分泌量が減ってしまう傾向があり、食べることでセロトニンを増やそうとするのです。（セロトニン：ストレスに対して効能のある脳内物質で別名しあわせホルモンと呼ばれています。）
- 気温が下がると体温を保つために基礎代謝が上がり、エネルギーを消費します。その分、体がエネルギーの補給をしようとするため食欲が出ます。

素材の味を生かして、薄味を心掛けましょう!

- 食欲が旺盛でたくさん食べた場合、食品や調理の仕方によっては塩分の摂取量が増えます。
- 塩分過多の食生活を続けていると、高血圧や腎疾患、心疾患など様々な生活習慣病の原因にもなります。

<参考> 1日の塩分摂取量は、厚生労働省の基準によると、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**となっています。（1gの目安：親指、人差し指、中指の3本の指でひとつまみした量）



睡眠ってどうして大切？

「眠い」、「睡眠不足」、「寝付けない」、「寝ても疲れがとれない」等、みなさんからよく聞きます。睡眠は健康と深い関係があります。良質な睡眠にするために生活を見直して、できるところから始めてみませんか。



- 早起きをして朝日を浴びる
- 体を動かす、適度な運動をする
- 3食しっかり食べる
- スマホを置いて早く寝る 等



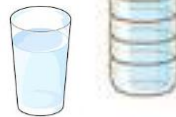
★★★★★	睡眠の働き	★★★★★
脳のメンテナンス 起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。	記憶を定着させる 記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。	体を成長させる 寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

*日本の14歳～17歳の睡眠時間は8～10時間、成人の睡眠時間は6～8時間が標準的な睡眠時間と考えられています。(国立睡眠財団・厚生労働省資料より)

寒くても水分補給ってだいじ？

水分補給は夏の話だよね

というあなた！
いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足がおこる危険があるのです。



理由

その1

私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由

その2

夏よりものどが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

冬の水分のとり方

- ☕ 寝る前、起床後にしっかり補給！
- ☕ のどが渴いたと感じる前にこまめに
- ☕ 白湯など温かいものを選ぶ



水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。

