

# ぽけんだより 11月

2025.11月  
橋本小学校  
NO. 9  
【家庭数】

スポーツ選手は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にします。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。



例えば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まり、走ったりジャンプしたりした時の空中での体のバランスの安定にもつながることが知られています。また、正しくかみ合わせた状態だと、約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

しっかりと噛みしめることが出来る強い歯を持つことは、体を支える力をつけることにもつながります。スポーツの場面で、もっと力を伸ばすことができるように、日ごろから「よくかむ」「ていねいに歯をみがく」「フッ化物洗口をがんばる」など、歯を大切にする行動を意識して行っていきましょうね。



## よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける

食べすぎ防止

唾液でむし菌予防

脳も元気になる



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる



噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい



よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる



噛むことは脳にいい刺激。集中力や記憶力もアップ!

## 11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

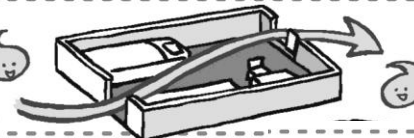
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)く(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

## 腸活習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の働きが活発になります。



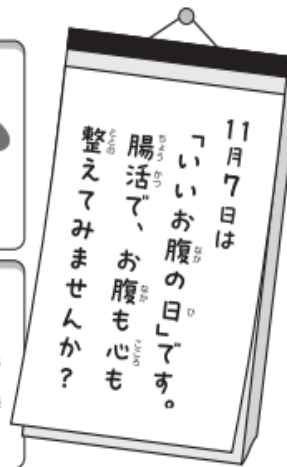
食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。



## 腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる!けれど...

私

たちが幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの?

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

### 風邪を早く治すゾウ!

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり...。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ

体を温めるゾウ

水分補給をするゾウ

消化に良いものを食べるゾウ

乾燥を防ぎ加湿するゾウ