





徳島県立城東高等学校
令和7年11月発行

11月が始まりました。やっと秋らしくなってきましたね。湿度も低くなり、活動しやすい季節です。秋といえば・・・「〇〇の秋」。スポーツ？芸術？それとも食欲？さあ、自分の中で「〇〇の秋」を決めて、秋を楽しみましょう。



☆ 秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響 ☆


睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力が
下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



☆

◎11月の〇〇の日を紹介します。他にもあるかも！？調べてみると楽しいですよ♪



～ちょこっとコラム～

11月8日は、「いい歯の日」。歯や歯肉が痛むところはないですか？ぜひこの日は、歯や口腔内に意識を向けてみてください。

☆歯を食いしばると筋力がアップするって本当？☆



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。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。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



～感染症に注意しましょう～

10月下旬から、朝夕の気温が一気に下がってきました。空気が冷たくなり、乾燥してくると風邪などの感染症が流行ってきます。手洗い、うがいはもちろん、バランスの良い食事や十分な睡眠もお忘れなく。



参考文献：雑誌「健」