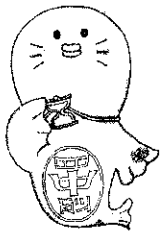
Smile ～すまいる～



令和８年１１月１１日　no.7
江東区立第四砂町中学校
保健室



10月28日東京地方で木枯らし1号が吹いたと気象庁が発表しました。木枯らし1号は10月半ばの晩秋から11月末の初冬の間に初めて吹く毎秒8メートル以上の北よりの風のことを言います。気象庁が発表するのは東京地方と近畿地方の2か所のみで、秋から冬への季節の移ろいを感じます。とはいえ、まだ日差しがあり、気候が安定しているこの季節は、睡眠を改善するチャンスです。暑すぎず、寒すぎず、朝までぐっすり眠れることが多いからです。また「秋の夜長」と言われるように、夏に比べて日照時間が少しずつ短くなります。覚醒と睡眠を切り替えてくれるメラトニンという睡眠ホルモンは夜間に多く分泌されるので、夜が長くなるこの時期は働きが盛んになります。年齢を重ねるとともにメラトニンの分泌量は減りますが、まだまだみなさんはたくさん分泌されています。メラトニンは夜に明るい光を浴び続けると分泌が抑えられると言われています。そのために、早寝早起きを意識していきましょう。

11月8日 いい歯の日

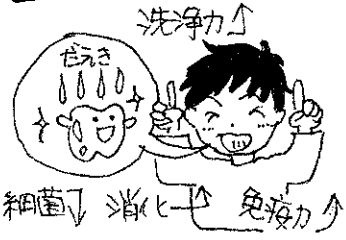
よくかむことは健康づくりの基本です

いっぱいかむと
いいことといっぱい

むし歯予防になる



だえきがたくさん出る



肥満予防になる



少しの量で満足できるようになる

集中力がアップする



脳の働きが良くなるんだって。

MBTIと思っているけど、16Personalitiesだった件

性格診断のツールとして、MBTIのタイプを話した経験のある人もいるのではないでしょうか。しかし、多くの場合、私たちが行っているのは、16PersonalitiesでMBTIではありません。見た目は似ていますが全く別物です。16Personalitiesでは、自分の思考や行動の傾向を知ることができ、自己理解のきっかけになるかもしれません。

先生たちの16Personalities

大竹先生：起業家　加藤(み)先生：主人公
若沼先生：仲介人　松尾先生：提唱者
金田先生：指揮官　小久保先生：管理者
福田先生：論理学者
橋本先生、武石先生、前田先生：運動家

現代人はかむ回数が少ない？今と昔を比較!!

かむ回数が減った理由としては、玄米や木の実硬い干物から、パンやハンバーグ、めん類などのやわらかい食べ物が主流になったことと、食品加工技術の向上であまりかまなくても飲み込めるようになったことだと言われています。

平安時代が比較的少ない理由は、当時の貴族や武士階級が「あまりかまなくてもいいやわらかいグルメ食」を好んで食べていたからです。その結果、当時の貴族たちはかむ回数が減り、現代人と同じように、むし歯や肥満などに悩まされていたとも言われています。