



保健だより

令和6年11月25日

11月号

上尾市立大石中学校

保健室



秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋とさまざまですが、一番初めに思い浮かぶのが「食欲の秋」なのはきっと私だけではないはずです。

「食欲の秋」という言葉は、実は江戸時代から使われています。夏バテにより低下していた食欲が秋の涼しさにより回復し、かつ稲刈りや収穫などで忙しくなることでよく食べるようになったことから生まれた言葉といわれています。



「食欲の秋」のメカニズム～なぜ食欲の秋というの？～

①基礎代謝が上がるため

秋になると気温が下がり、体温を維持するために基礎代謝が上がります。その結果エネルギー消費量が増加するため、その分を補う目的で食欲が増加するといわれています。

②セロトニンの分泌が減るため

日照時間が短くなり、「セロトニン」という神経伝達物質の分泌が減少します。セロトニンには、心を安定させる作用と、満腹中枢を刺激して食欲を抑える作用があります。セロトニンは、起床後に日光に当たると分泌がより促進されます。日照時間が短くなることで日光に当たる時間も短くなり、セロトニンの分泌が抑制されるので、食欲が増加するといわれています。

③夏バテから回復したため

夏バテで落ちた食欲が、暑さがおさまることによって回復し、食欲が増加するといわれています。

④寒い冬に向けて栄養を蓄えるため

人間も動物である以上、食物が減少する寒い冬に向けて、栄養を蓄えるために食欲が増加するという説もあります。

⑤秋の味覚がたのしめるから！

秋は「実りの秋」ともいわれ、米や野菜、果物などのおいしい食材がたくさん収穫されます。また、秋に旬を迎える野菜は日照時間が短くなる冬に備えて栄養分を多く蓄えるため、おいしくなるともいわれます。また、魚類では産卵の季節となり、魚が体内に栄養を蓄えるため旨味が増すとされています。そのほかにもキノコやイセエビ、カニなども秋に旬を迎えます。

おいしいものをたくさん食べて、寒い冬を乗り越えられるよう、毎日元気に過ごしましょう！



空気の乾燥にご用心

冬になると湿度が低くなり、空気が乾燥します。すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度に注意して、室内に洗濯物を干したり、加湿器を使ったりして、空気の乾燥を防ぎましょう。理想的な湿度は、40%～60%です。

また、空気が乾燥すると、唇や肌のうるおいがなくなり、カサカサしてしまいます。保湿剤やクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

体の中の水分不足にも注意して！ 水や温かいお茶、ショウガ湯などを飲んで、水分を補給しましょう。



かぜ

感染症

保健室の来室者が増加中です



空気の乾燥の影響もあり、ここ最近高熱で保健室に来室する人が増えています。寒暖差での風邪のことが多いですが、受診した結果マイコプラズマ肺炎と診断される人が増加中です。

埼玉県では、現在マイコプラズマ肺炎の流行が過去最大規模で拡大しています。前年同期と比べ、58倍の流行となっており、全国の約1.9倍流行中です。

症状は、発熱や全身の倦怠感、頭痛、せきなどで、せきは熱が下がった後も長期にわたって（3～4週間）続くのが特徴です。

学校感染症の第3種に指定されていますので、出席停止となります。診断が出た場合は、学校までご一報ください。



みなさんへお願い



今年はなかなか暑さがおさまらず、ようやく涼しい日が増えてきました。朝晩は特に冷え、校舎内も日陰だとかなり寒く感じるようになりましたね。

防寒対策をしっかり行いたいところですが、ここ最近「ジャージを忘れました」と保健室に来室する生徒が増えています。保健室では、けがでの出血や、転んで泥まみれになってしまった等、事情のある生徒の分しか貸出用のジャージの用意がありません。800人以上在籍する大規模校ですので、忘れて来た人には保健室から貸し出すことは出来ません。朝、鞆の中身を確認するなどして、必ず忘れずに持ってくるようにして下さい。自分の体調や服装は、まず自分で管理できるようにしましょう。



忘れないで～