



ほけんだより

尾道南高等学校

保健室

令和7年11月号

ようやく涼しくなり、秋らしくなってきました。日中と夜との寒暖差が激しいので、服装などを工夫して体温調節をしてください。秋と言えば「食欲の秋」とも言いますが、旬の食べ物は品質が良いので、美味しさだけでなく栄養価もアップします。服装だけでなく、自分ができる範囲で食事の工夫をして、寒さに負けない体づくりをしましょう！

11月の保健目標

食べ物と健康の関係について考える

今の食生活を少し振り返ってみよう！

- ☐ 今日、何か食べましたか？
- ☐ 「これ食べたいな」と思える食べ物はありますか？
- ☐ ジュースやお菓子を食べすぎないようにしていますか？
- ☐ 食事をする時間帯は、ほとんど毎日同じですか？
- ☐ 栄養バランスを意識して食べることはありますか？

チェックが少なくても大丈夫。「できることから少しずつ」が大切です。



コンビニでも買える！
栄養プラスワン食品



サンドイッチ



おにぎり



カップ麺

+



ヨーグルト

+



野菜ジュース

+



サラダ・たまご

寒くなると調子が良くないんだよね

その原因は、自律神経の乱れかもしれません。

日照時間と自律神経の関係

① 秋～冬は日光を浴びる時間が減少



② 幸せホルモン「セロトニン」が減少

③ 自律神経の乱れ

セロトニン↓

④ 不眠・胃腸の不調・イライラ・落ち込みなどの心身へ各の影響



自分でできる！セルフケア

① 晴れた日は日光を浴びる

……カーテンを開けたり、外に出て散歩や軽い運動をしましょう。

② ビタミンDを含む食材を摂取する

……セロトニンの合成に必要です。
(例) 魚、キノコ類



③ 深呼吸（腹式呼吸）

……副交感神経が優位になり、リラックスできます。



食べ物は今と未来の、自分の心と体を作るために重要です。毎日頑張っている自分に、優しくする時間として、食事を大切にしてみてください。