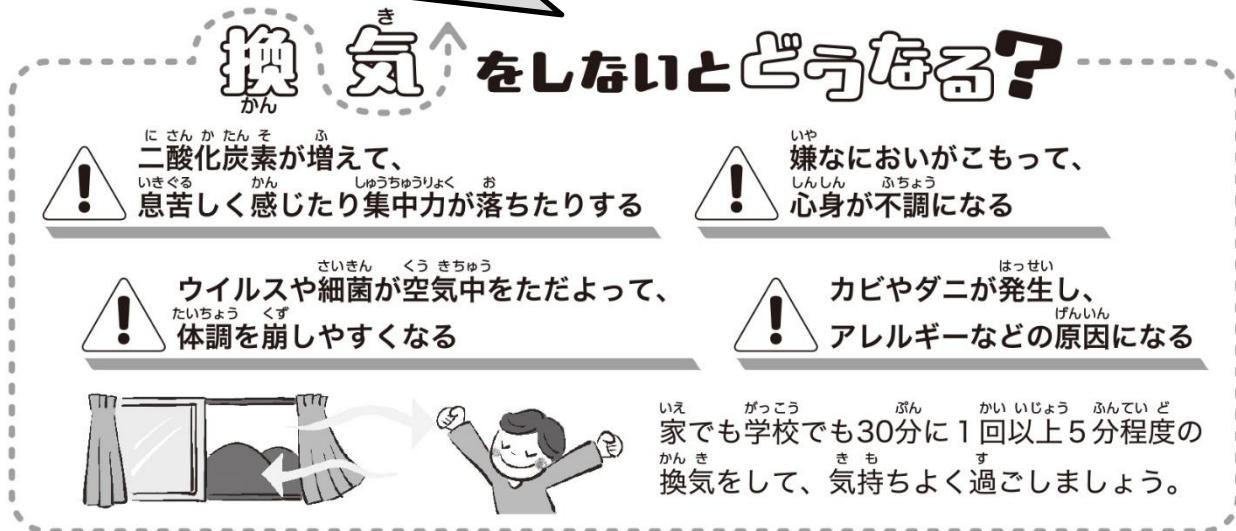


ほけんだより 11月

令和7年 11月
春木中学校 保健室
NO.8



寒くなってくると、「教室の空気モワッとしててしんどい」「頭がぼーっとする」と保健室へ来る人がいます。
定期的に換気をして、きれいな空気が教室の中へ入るようにしましょう。



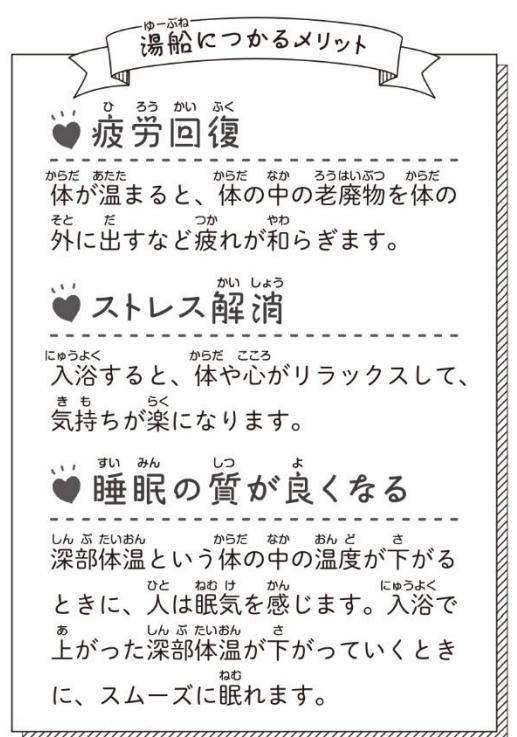
体育大会では皆さん活躍する姿、クラスメイトや他学年を応援する姿を目にし、感動しました。合唱コンクールでも皆さんの団結する姿が見られることを期待しています。

今年もあっという間に11月です。寒さを感じる日も増えてきました。体を冷やさないように重ね着をするなど服装を工夫してみましょう。登下校時はぜひ防寒対策をしてほしいですが、校舎に入ったら防寒着は脱ぎましょうね。



湯船につかって元気いっぱい

まいにち毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。



「腸活」って聞いたことがありますか？
腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、
嬉しい変化が現れるかもしれません。

腸活で腸好生活！

次の○に共通する漢字は何でしょうか？（ヒント：体の部位です。）
立つ　　○が黒い　　○を割る 怒ること　　意味　　意地が悪いこと　　意味　　本心を打ち明けること

腹（はら） 腹用句のなかには、「心」や「脳」の「はら」があります。
お腹（はら） をお腹（はら） と結びつけるものが多くあります。
人々は昔から、気持ちとお腹（はら） がつながっていることを実感していたのかかもしれません。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなつた経験はありませんか？

◆脳腸相関のメカニズム

と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになつていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしています。ストレスなどが原因で、便祕や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。

◆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、腸で吸収されると脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。脳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う、メンタルの不調につながることもあります。

◆腸は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日からできる！
◆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。

11月7日は
腸活の日！お腹の整えで、お腹も心も整います。
整えてみませんか？

◆食物繊維を摂る
善玉菌のエサとなります。

◆夜はしつかり眠る
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。睡眠をしつ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。

◆腸を温める
冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。