

# ほけんだより 11月

令和7年 11月  
春木中学校 保健室  
NO.8

## 感染症を寄せつけない 5つの工夫

10月29日～31日の間、2年生は学年閉鎖をしました。感染症が流行する時期です。一人ひとりが感染予防の工夫を行いましょう。



寒くなってくると、「教室の空気モワッとしてしんどい」「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。

## 換気をしないとどうなる？

⚠️ 二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

⚠️ 嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる

⚠️ ウイルスや細菌が空気中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

⚠️ カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



いえ 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

体育大会では皆さんの活躍する姿、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。



## いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



## 湯船につかって 元気がいっぱい

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。



### 湯船につかるメリット

♥️ 疲労回復  
体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♥️ ストレス解消  
入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

♥️ 睡眠の質が良くなる  
深部体温という体の中の温度が下がる時に、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

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。





# 腸活で

## 絶好腸ライフはじめよう!

「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。

### 問題

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。

○が立つ	○が黒い	○を割る
意味 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

### 答え

腹  
慣用句のなかには、「心」や「脳のはたらき」をお腹(腸)と結びつけるものがあります。人々は昔から、気持ちとお腹(腸)がつながっていることを実感していたのかもしれない。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか?

## 脳腸関連のメカニズム



脳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っていて、これを「脳腸関連」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るのです。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。

ストレスが腸の動きを悪化させ便秘や下痢を誘発する

腸の不調がストレスや不安感を引き起こす

## 腸が整えば、心も整う!?

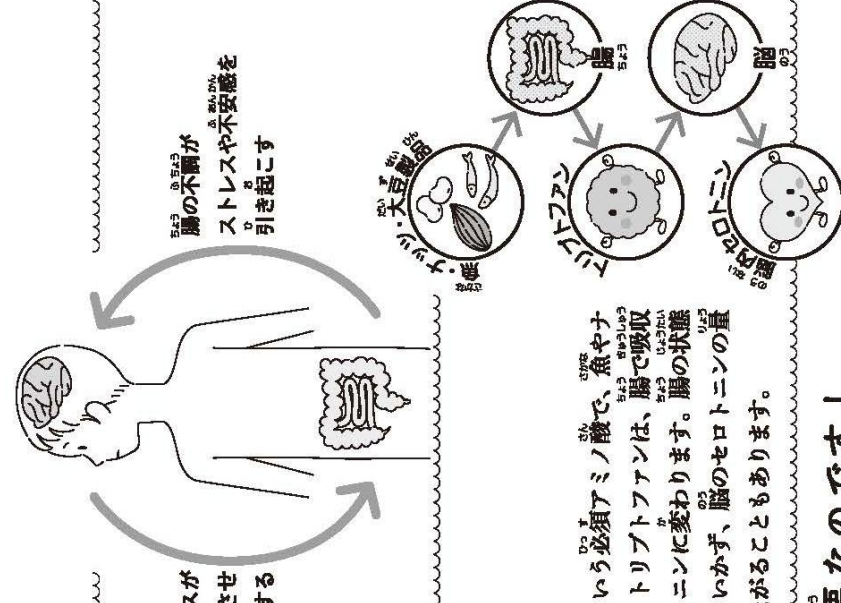
幸せホルモンは腸で90%作られる! けれど...



私たちが幸せを感じる時、脳は「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、そのセロトニンは腸ではなく、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、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸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い、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです!

今日から/できる! /

## 腸活習慣

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。

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。

食物繊維を摂る  
善玉菌のエサとなります。

夜はしっかり眠る zzz  
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。睡眠をしっかりと取り、体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

