



ほけんだよい

黒石原支援学校 保健室

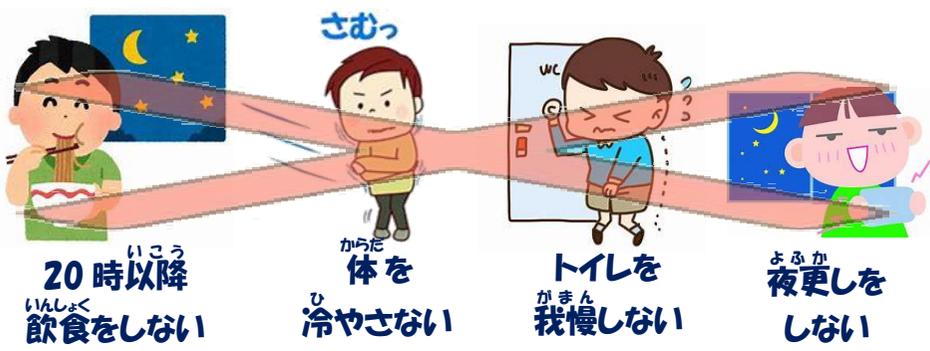
あけましておめでとうございます。冬休みは、ゆっくり過ごせましたか？また新しい1年がスタートします。充実した、楽しい1年になるように、気持ちも新たに頑張りましょう！

今年の目標は何ですか？



ズボラさんでも大丈夫♪ 「やらない」健康法

健康にいいとわかっていても、ジョギングやストレッチなど積極的に「やる」のは、なかなか難しいですね。そんなときは「やらない/しない」健康法を試してみれば？例えば・・・



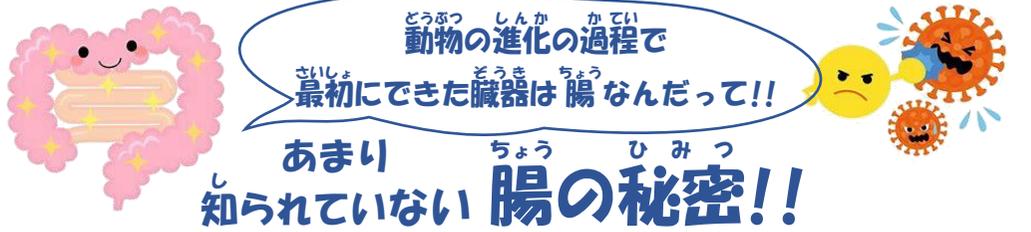
20時以降 飲食をしない

体を 冷やさない

トイレを 我慢しない

夜更しを しない

この健康法は、実は心にも効くんです。例えば「小さなことを心配する(気にすること)をやめる」。すると、心の緊張が少しゆるみ、気持ちが軽やかになりますよ。このように、心や体の声に耳を澄まして「やらない/しない」選択を試みるのも、立派な健康法のひとつですよ。



動物の進化の過程で 最初にできた臓器は腸なんだって!!

あまり知られていない腸の秘密!!

「腸」と聞いて、みなさんはどんな臓器だと思いますか？食べ物の「消化」だけだと思いませんか？実は、あんまり知られていない秘密が色々あるんです！

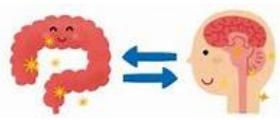
1 腸は人体最大の免疫器官?!

外から入ってきた細菌やウイルスと戦う力を『免疫力』と言いますが、その役割を担う免疫細胞の約7割が、実は『腸』にあるんです！このため、腸の健康は、免疫力にダイレクトに影響します！腸が健康なら、感染症にもかかりにくくなるということです。



2 腸は脳とチョー仲良し!

みなさんは緊張してお腹が痛くなったことはありませんか？実は、腸と脳は密接に関係していて、神経等を伝ってお互いに情報交換をしているんですよ。精神的なストレスは、その情報が腸に伝えられ、腹痛や下痢になります。逆に腸内環境が悪化すると、それは脳に伝えられ、自律神経が乱れ、様々な心身の不調が起こりやすくなります。



3 幸せは腸からやってくる!?

幸せな気持ちで過ごすためには、喜びや快感、前向きな気持ちに欠かせない【ドーパミン】と、睡眠・覚醒リズムをコントロールし、心を安定させてくれる【セロトニン】などのホルモンが重要です。これらのホルモンは、たんぱく質が腸内で分解されたアミノ酸を原料に作られます。そして、これらのホルモンを増やすには、腸内に善玉菌がたくさんいる状態であることが欠かせないことがわかってきました。脳と腸だけでなく、腸内細菌も連携して、私たちの心の健康を保ってくれているのです。

