



八代支援学校
保健室
R7.11.14

気温がぐっと下がり、日中も肌寒い日が続くようになりました。どんな服を着たらよいか迷ってしまう季節ですね。季節の変わり目は寒さに体が慣れずに体調を崩しやすいので、服装で調節をしながら過ごしましょう。



風邪や感染症が流行る時期になりました。しっかりと予防を心がけましょう。

よ ぼ う ほう ほう

4つの予防方法



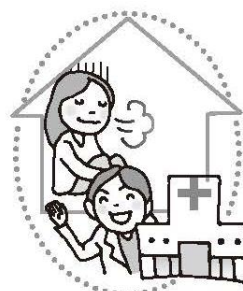
① **マスクの着用**
体の中にウイルスが入らないようにマスクを付けると効果的です。

② **手洗いなどで清潔に**
手洗いやアルコール消毒、爪を短くするなど清潔を意識した行動を心がけましょう。



③ **規則正しい生活**
免疫力が高いと感染症にかかりにくくなります。睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまうので注意です。

④ **無理をしない**
体が弱っているとウイルスに負けてしまうので、無理せずにゆっくり休みましょう。



保護者のみなさまへ 持久走大会に備えて

中学部は12/12(金)、高等部は12/19(金)に持久走大会が予定されています。

お子さんの体調に関して心配がある場合は、事前にかかりつけ医と相談の上、学校にお知らせ下さい。





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。

<input type="radio"/> が立つ	<input type="radio"/> が黒い	<input type="radio"/> 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

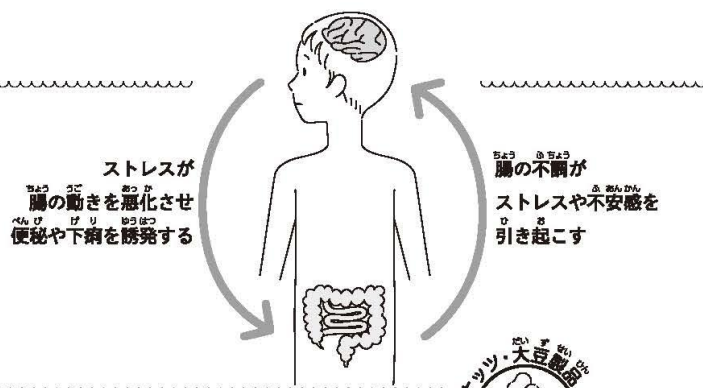
答え

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ません。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っていて、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。



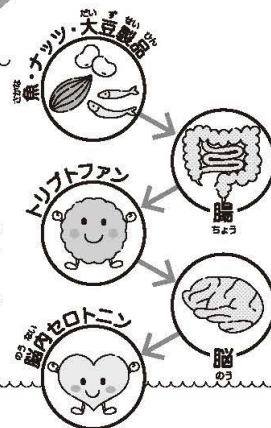
腸が整えば、心も整う!?

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

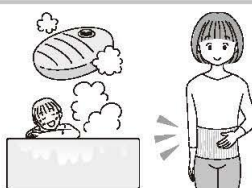
発酵食品を食べる

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

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。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

