

# ほけんだより

11月

七尾市立七尾中学校  
令和7年10月31日

10/15(水)に県内でもインフルエンザ流行シーズンに入りました



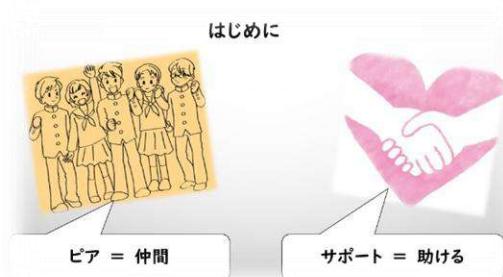
## 学校関係のケガ等はスポーツ振興センターの対象です

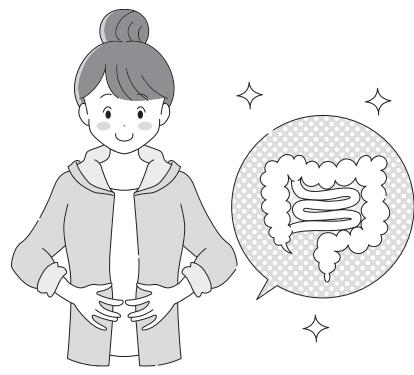
年度初めに加入しているご家庭は、学校関係のケガ等で病院受診をされる場合、スポーツ振興センターの対象となります。病院で「(七尾市)子ども医療費助成」とどちらを使用するか聞かれがあると思いますが、スポーツ振興センターをご利用ください。その場合、窓口で一度お支払いして頂き、後日口座に振り込まれることになります。(まれにスポーツ振興センター対象外となる場合があります。)



## ピアサポート活動予定

後期保健委員会でピアサポートを実施予定です。「ピア=仲間」「サポート=助ける」仲間同士の助け合い、相談活動等を意味します。主に1年生の悩みを2,3年生に考えてもらう予定です。アンケート形式(匿名)で悩みを集めるので、この機会に聞いてみたいことがある人は、遠慮せずに相談して下さい。





# 腸活で 絶好腸

## 調 ライフはじめよう！

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

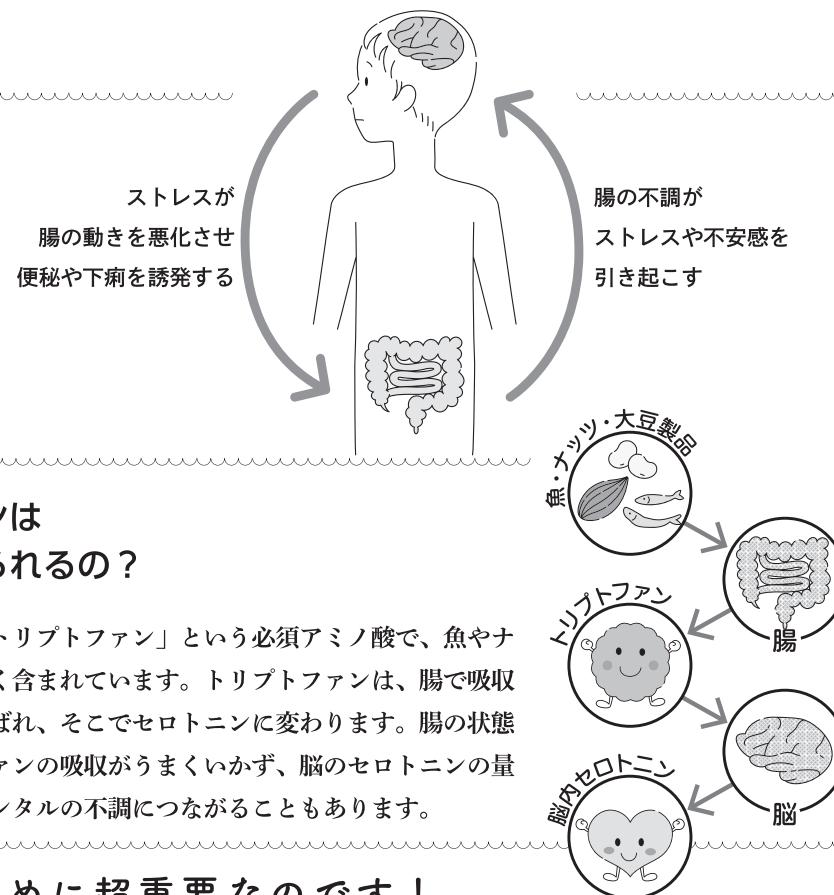
腹

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多くあります。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

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、大豆製品が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。

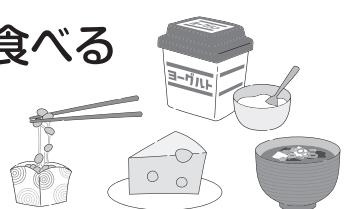
腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

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。



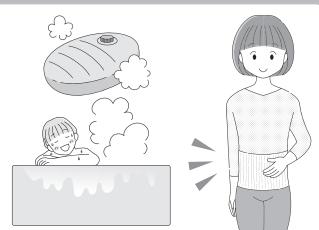
#### 食物纖維を摂る

善玉菌のエサとなります。



#### 腸を温める

冷えは大敵。温めると  
腸の働きが活発になります。



#### 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。

