

# 保健だより

11月4日 高松中学校 保健室



## インフルエンザが流行しています！

全国的に例年よりも早くインフルエンザが流行しています。本校でも先週の半ばから、1年生を中心にインフルエンザに罹患する生徒が急増しました。これ以上の感染拡大を防ぎ、お子様たちの健康と安全を守るため、ご家庭でも予防と、体調管理のご理解・ご協力をお願いします。

### ご家庭で実施していただきたいこと

#### 1. 朝の検温と健康観察、登校の判断

体調に異変を感じる場合は、無理せず欠席し、医療機関を受診してください。感染症と診断された場合は、学校にご連絡をお願いします。

#### 2. 手洗い、うがい、マスクの着用、こまめな換気等感染症予防の基本

予備も含めてマスクの持参をお願いします。

#### 3. 不要不急の外出の自粛

体調が万全でない場合は、塾や習い事、友人との遊びなどの外出は控えて、自宅で休養を優先させてください。人混みを避ける行動が、二次感染を防ぎます。

#### 4. 規則正しい生活習慣

十分な睡眠時間の確保、栄養バランスの取れた食事、ストレスを溜めないよう適度な休養とリラックス等の生活で免疫力を高めます。

## 腸活で

ちようかつ

「腸活」って聞いたことありますか？

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、うれしい変化が現れるかもしれません。

## 絶好腸ライフはじめよう！

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？

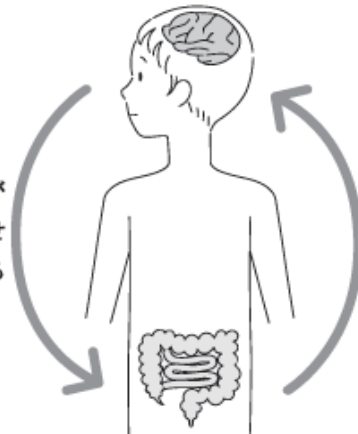
# ★ 脳腸相関のメカニズム



**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取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・・・

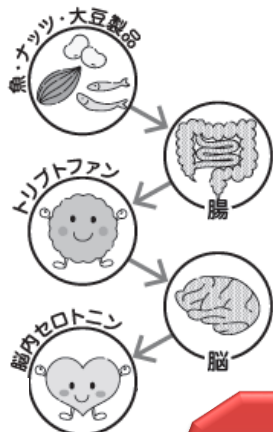


**私** たちが幸せを感じる時、脳の中では、「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調節に使われます。

### 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、腸で吸収された後に脳へ運ばれ、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とても重要なのです！**

腸

活

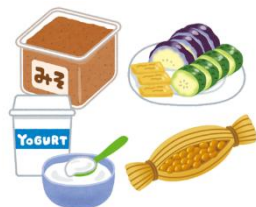
習

慣

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。



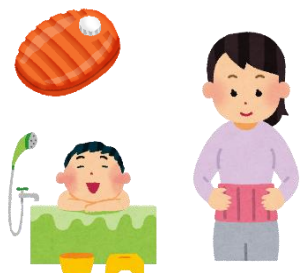
### 食物繊維を摂る

善玉菌のえさとなります



### 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。



### 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。睡眠をしっかりすると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

**11月7日は「いいお腹の日」。腸活でお腹も心も整えましょう！**