

ほけんだより



12月のポスター
教室掲示中です!

2025年も残りわずかになりました。
多くの生徒の皆さんにとっては、午前授
業のこの時期、少し時間に余裕があるの
ではないでしょうか(受験を頑張る3年
生にとっては、一番の追い込みの時期で
すね、がんばってください)。そこで、今
年1年を振り返り、やり残したことがな
いか考えてみましょう。必要な病院受診
は済んでいますか?今年中にできるこ
とは、残された時間で、悔いが残らな
いようにできると良いですね。また新しい
年がやってきます。頑張りたいことにつ
いて、新しく目標、計画を立て、取り組
めば、さらなる成長につながるはず。充
実した冬になりますように。

さて、生徒保健委員会では、12月は
「かぜの予防」というテーマで、ポスター
を作成し各クラスに掲示し、お昼の放
送でも放送部さんに協力を依頼して、手
洗いや換気について、呼びかけを行いま
した。クリスマスや年末年始、予定がた
くさんある人も、ゆっくり過ごしたい人
も、受験に向けて頑張る人も、感染症に
負けずに、元気に過ごしましょう!!

生徒保健委員会より

12月 風邪に負けない体づくり
- December -

⚠️ 寒くなるほど、風邪になりやすいです!
「寒さ」と「風邪」対策をしましょう

マスクの着用

・マスクをすることで
飛沫感染の防止、
喉・鼻の保湿に
つながります!

適度な運動

・適度な運動は
免疫細胞が活性化
され、体の抵抗力を
高めてくれます!

うがい

・うがいは口やのど
の粘膜に付着した
ウイルスや細菌を洗い
流してくれます!

バランスの良い食事

・バランスの良い食事は
免疫力を高め、
体の抵抗力を総合的
に強化してくれます!

他にも...
清潔なハニカチや、手指の消毒
も効果的です!

手洗い

・手洗いは手指
についたウイルスを
物理的に除去し
てくれます!
外出後は、うがいと
合わせて行いましょう!

1日5分!

体と心のリフレッシュ



寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかりと体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、
毎日のちょっとした運動を
習慣にしましょう。

1, 2年生は冬休み明け1月から持久走が始まります。普段あまり運動をしない人が、急に無理をすると、体にとって負担です。冬休み中から、散歩やジョギングをするなどして体を慣らしておくことをお勧めします。



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？

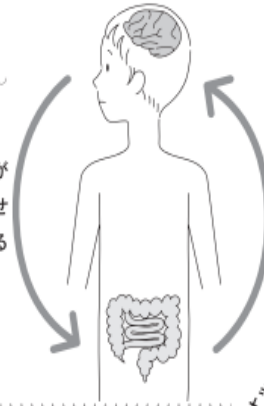
脳腸関連のメカニズム

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



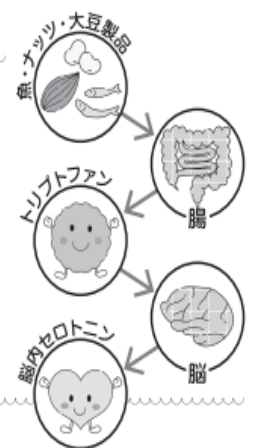
腸が整えば、心も整う!?

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。



食物繊維を摂る

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 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。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

過敏性腸症候群と診断を受けている人は、特定の食品の取りすぎが良くないこともあるので、ここに記載の内容に限らず、主治医の指導に従ってください。