



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、午前授業のこの時期、少し時間に余裕があるのではないかでしょうか(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、風邪になりやすくなります！

「寒さ」と「風邪」対策をしましょう

適度な運動

マスクの着用

うがい

バランスの良い食事

手あらい

・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！

・うがいはロイヤルゼリー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！

・手洗いは手指に付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！

他にも…  
清潔なハンドタオルや、手指の消毒も効果的です！

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ます。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。



- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、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 絶好調 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	意地が悪いこと	本心を打ち明けること

答え

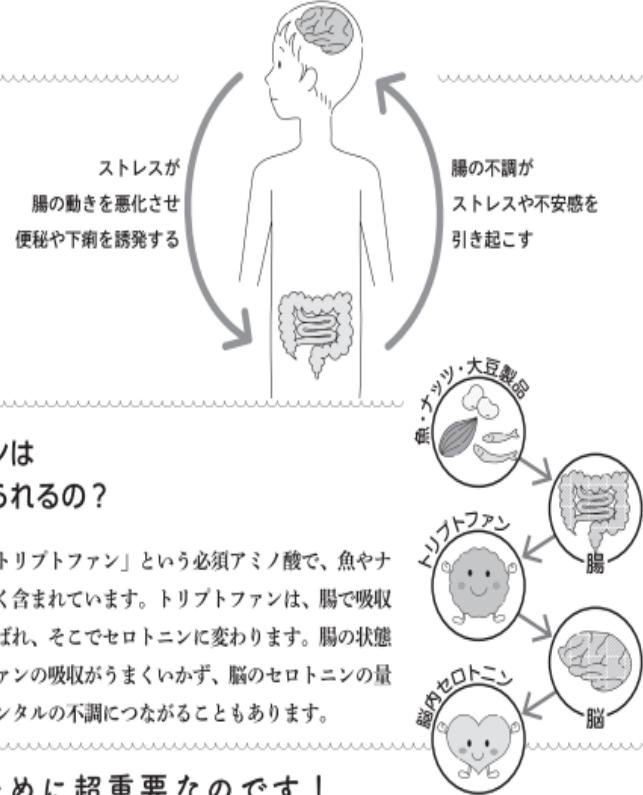
腹

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



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。睡眠をしっかりと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。