

# ほげんだより 11

令和 7 年 11 月 5 日  
播磨福崎高等学校  
福崎高等学校  
保健室

インフルエンザが流行しています!! 2025 年のインフルエンザの流行開始は過去 20 年間で 2 番目に早いスピードだそうです。本校でも、罹患者が急拡大しています。一人一人が今できる感染症対策をしっかり行っていきましょう。また、体調不良時は無理をせず、早めに自宅で休養してください。

## 感染症予防 5つの基本

### 1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすことが一番です。換気は特に重要! 寒くて窓を開けたくない…でも、クラスで声を掛け合って換気してくださいね!



### 2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないければ、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。人にうつさないためにも、咳やくしゃみをする際は、口と鼻を覆いましょう。

### 3 規則正しい生活

免疫力が高ければ、ウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまうので、規則正しい生活を心がけましょ

### 4 無理をしない

不調を感じたら、無理をせずに早めに休みましょう。

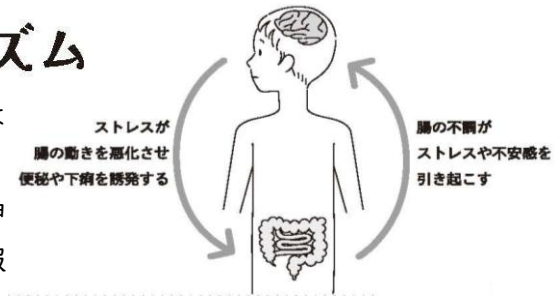


### 5 予防接種の検討

感染が拡大する前に免疫を作っておくことで、感染した場合の重症化を防ぐことができます。免疫ができるまでには、ワクチン接種後 2 週間程度かかるので、早めの接種を検討してください。受験を控えている 3 年生も多いと思います。体調を崩したくない時期を安心して迎えられる準備をしてください。

## 脳腸関連のメカニズム

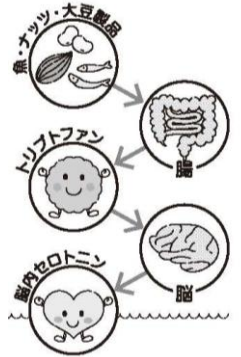
脳と腸が相互に影響しあっていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸関連」といいます。脳と腸は自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやり取りをしているのです。



## 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後に脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変ります。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可能性があります。

## 今日からできる! 腸活習慣

### ① 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。

### ② 食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



### ③ 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。

### ④ 夜はしっかり寝る

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。