

# 5月 ほけんだより

令和8年5月7日  
兵庫県立尼崎高等学校

みなさん、ゴールデンウィークはそれぞれゆっくりできましたか？

4月は慣れない環境に緊張し、気づかない間に疲れが溜まっていた人もいるのではないのでしょうか。

自分のペースで少しずつ、自分らしく居られる環境を整えていってくださいね。

腸は健康のカギ

## Let's 腸活

①善玉菌



活発に働く

②日和見菌



おとなしくしている

③悪玉菌



増えすぎないように

このバランスが崩れると、下痢や便秘になります。さらに悪化すると、がんなどの様々な病気になりやすくなると言われています。



腸の菌のバランスを整えるためには？

良い菌を取り入れる

納豆、ヨーグルト、麴



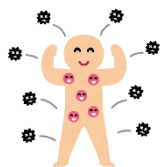
善玉菌のエサを取り入れる

野菜、果物、海藻、豆やオリゴ糖

取り続けることが大切

腸内環境を整えると、こんな良いことがあります

免疫力 UP



質の良い睡眠



老化の予防



肥満の予防



健康診断、  
まだまだ続きます



5月の健康診断の日程を以下に載せています。各種検診の結果、疾病の疑い等で通知を受け取った際には、医療機関を受診するようお願いします。

5月	8日(金)	内科検診(午前)	1年生
	25日(月)	耳鼻科検診(午後)	1年生
	26日(火)	歯科検診(午前)	1-4、1-5、3-1、3-6
	27日(水)	内科検診(午前)	欠席者
	28日(木)	尿検査	再検査者
	29日(金)	歯科検診(午前)	1-2、2-1、2-4、2-5
	28日(木)	眼科検診(午後)	2年生

暑熱順化は今のうち!



暑熱順化とは、熱を外に出して、体温調節する力をつけ、熱中症になりにくい体にする。つまり、汗をかく力をつけること。これには数日~2週間程度かかると言われているので、夏本番に向けて今から整えていきましょう。

カウンセリングの予定

1日(金)PM  
7日(木)AM  
27日(水)AM  
28日(木)PM

自然の中<sup>で</sup>過ごしてみませんか



5月4日はみどりの日。自然には、私たちの心や体の調子を整える力があることが分かっています。

ストレスの軽減

森の緑の景色、鳥の声、川の音、土や木の香りなどに包まれると、私たちの脳は「安心していい」と判断します。するとストレスホルモンが減少し、リラックスにつながります。

免疫機能の向上

木が放出する化学物質は、体内のNK細胞を活性化させ、ウイルスなどへの攻撃力を高めます。ある研究によると、3日間の森林浴でNK細胞が50%以上増え、1カ月以上持続しました。



たまにはスマートフォンを置いて、自然に親しんでみましょう。