

保健だより 11月



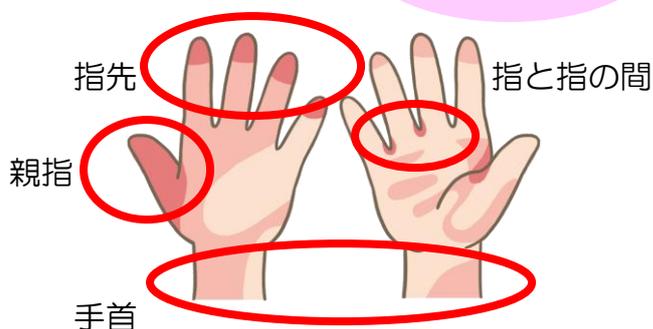
2025. 11
筑波高校
保健室

肌寒い日が増え、木々の葉も色づき始めてきましたね。暦の上では晩秋を迎え、冬の足音が聞こえてくる季節になりました。寒暖差が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。風邪やインフルエンザなどの感染症に負けないよう、規則正しい生活と手洗い・うがいを徹底しましょう。

基本的な感染症対策

洗い残しが多いところ

手洗い



免疫力UP

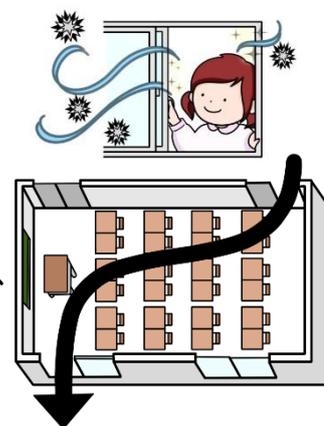
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠
- お風呂は湯船につかる



換気

空気の入れ換えをしよう

1時間ごとに5~10分間窓を開けて空気の入れ換えをしましょう。
対角線になるように窓を開けて空気の入り口と出口をつくと、効率よく部屋全体の空気の入れ換えができます。



11月のSC来校日

6日・20日・27日 毎週木曜日
それぞれ1時間目~3時間目

相談は予約制となっていますので、相談希望の生徒は、担任の先生か、保健室 館までご相談ください。

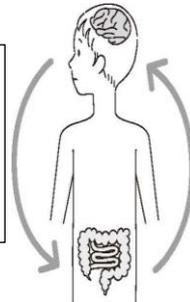
腸にやさしい生活をしよう

脳腸相関のメカニズム

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。

ストレスが腸の働きを悪化させ、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

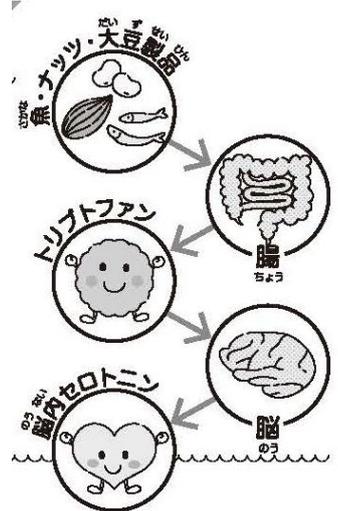
腸を整えば、心も整う!?

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、脳の仲では「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%は腸で作られています。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?

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。トリプトファンには、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可能性があります。



腸活は、体と健康のために超重要なのです!

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。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

