



太田西山高等学校保健室 令和7年11月号

*感染症に注意！



室内にいるときは、換気 も意識しましょう！

換気をしないと・・・

△二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする。

△嫌なにおいがこもって、心身が不調になる。

△ウイルスや細菌が空気中を漂って、体調をくずしやすくなる。

△カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる。

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

ご飯が食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心も元気になるはずです。

「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、うれしい変化が現れるかもしれません。

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。

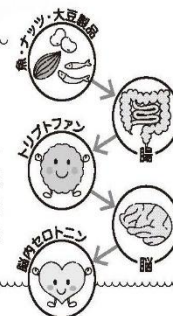
腸が整えば、心も整う！

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。



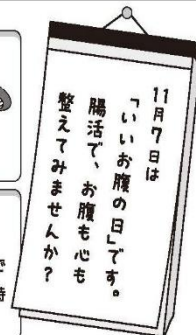
腸を温める

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。



《スクールカウンセラー岡本先生の来校日》

12月 5日(金)・11日(木)・19日(金)

1月 9日(金)・16日(金)・23日(金)

*時間は8:40~11:40 (1~3校時)です。

*希望する場合は、担任の先生または保健室まで申し出てください。