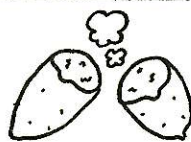


ほけんだより11月号



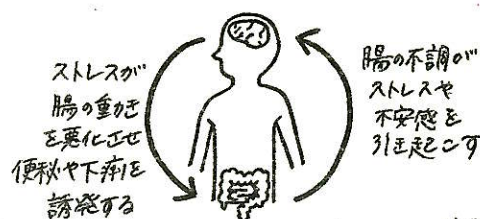
大田区立
石川台中学校
保健室 R7.11.5.

日が短くなり、冬を感じる日が増えてきましたね。10月後半から発熱、や体調不良による欠席者が出始め
ており、感染症の流行が心配です。栄養・睡眠を十分に摂り、適度に運動し、石けんによる手洗いを
続けてください。学校において予防すべき感染症に罹患した場合、定められた期間出席停止と
なります(裏面参照)。登校時には「出席停止解除願書」をお持ちください(HPからDL可)。

腸活で絶好腸ライフをはじめよう!

脳腸相関のメカニズム

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。



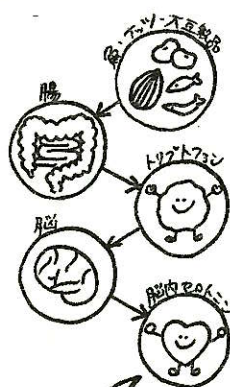
腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる! だてど...

私たちが幸せを感じると、脳のなかで「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
トニンが脳で使われ、主に腸の動きの整調に
使われます。

脳のセロトニンはどうやって作られるの?

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、
魚や肉、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

腸内細菌を整えてくれる
善玉菌が含まれています。



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。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



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。睡眠と
しっかりとると、体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

色覚異常についてご存知ですか?

結果を示す人は、色覚異常と診断されることがあります。先天性色覚異常は、日本人男性のおよそ20人に1人、
日本人女性の500人に1人にみられるといわれています。色が全くわからないというわけではなく、色によつて見分
けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。治療方法はありませんが、授業と受
けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知ることが大切です。

★学校では、保護者の方のご希望により、色覚検査を行うことができます。

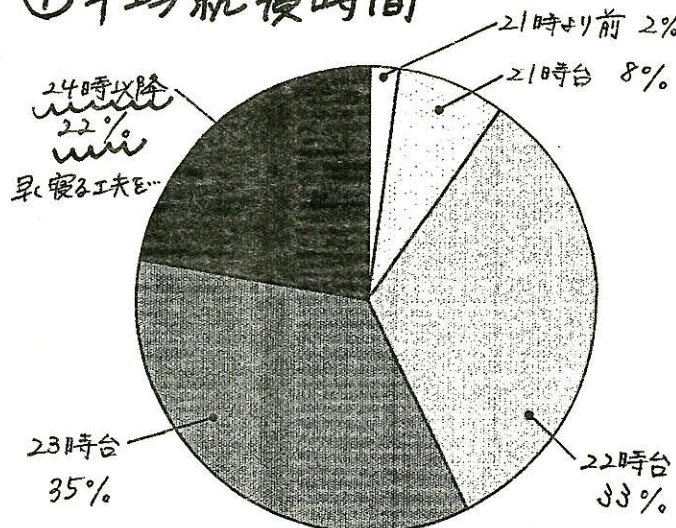
(学校での検査は色覚異常の疑いがあるかを判断する検査です。「疑いあり」の判定が出た場合は、眼科
の受診をお勧めしています。)ご希望がありましたら保健室にご相談ください。

10月7日~11日実施

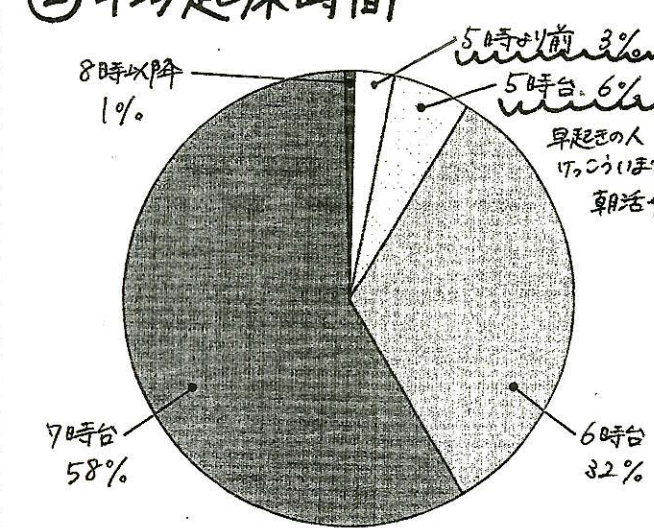
早寝・早起き・朝ごはんチェック集計結果

この5日間はどうでしたか?生徒のみなさんの振り返りでは、「寝るのが遅くなった」、「就寝前にデジタル機器
を使わないが守れなかった」といった内容が多く、いつもの生活で睡眠も朝ごはんもしっかりとれたいとい
う人や、意識して過ごすことができたという人も複数いました。すばらしいですね!

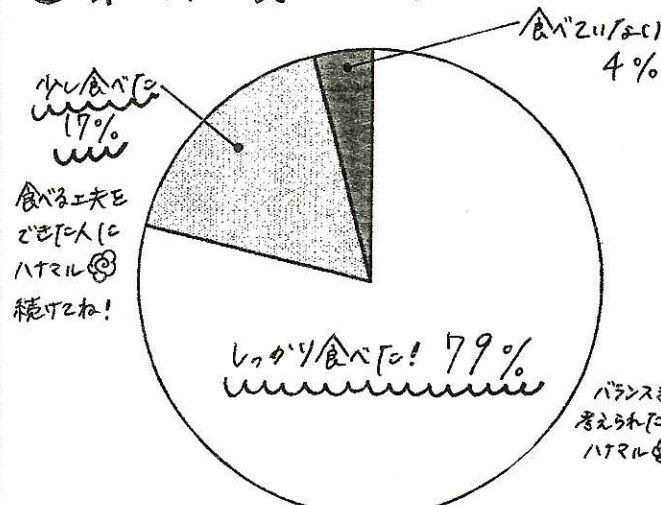
① 平均就寝時間



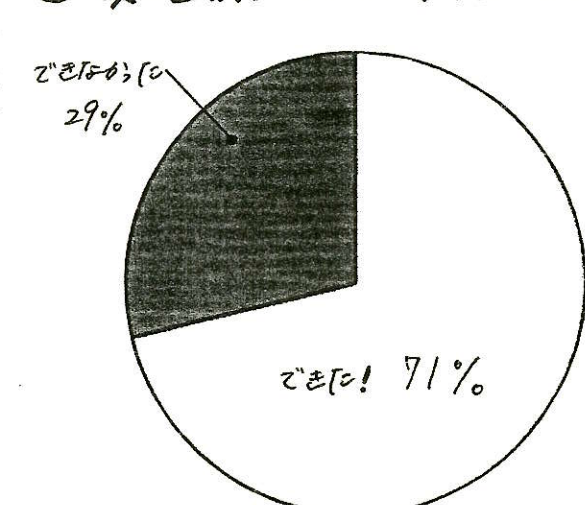
② 平均起床時間



③ 朝食を食べましたか



④ 寝る直前はデジタル機器を使用しない



保護者の方からは、「もう少し早く寝てほしい」、「朝ごはんをしっかり食べてほしい」等、みなさんの健康と心に関
する内容がたくさん見られました。また、このチェックを機会に家庭でのルールを見直し、声かけをきく、か
けてもらう等、うれしいお言葉もいただきました。お忙しい中ご協力いただきありがとうございます。

様々な健康情報があふれている現代ですが、健康のもととなるのは、やっぱり食事と睡眠(と運動)があると
感じます。今(と)もうろうろ将来の健康のために、良い生活習慣を身につけていきましょう。

みなさんの振り返り・感想を紹介します

- ◆ たくさん睡眠をとって毎日朝ごはんを食べたことで、朝から元気に過ごすことができた。
- ◆ 塾の前にやれることを済ませ、夜だらだら過ごさない。(工夫したこと)
- ◆ スマホを使わずに寝る翌朝は気分がよい感じがした。
- ◆ 朝ごはんを毎日食べるようになった。
- ◆ 早起きと朝ごはんがよかった。

