

ほけんたより 11月

腸活

で 絶好腸(調)ライフ を始めよう!

「腸活」って聞いたことがありますか?

腸内環境をよりよい状態にするために行う、いろいろな活動のことです。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。

問題

ヒント からだの部位です

次の○に共通する漢字は何でしょうか?

○が立つ…意味：怒ること

○が黒い…意味：意地が悪いこと

○を割る…意味：本心を打ち明けること

答えは
裏面



慣用句の中には“心”や“脳の働き”をお腹(腸)と結びつけるものがあります。人々は昔から、気持ちをとお腹(腸)がつながっていることを実感していたのかもしれませんが。みなさんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか?

11月7日は立冬で、暦の上では冬が始まります。寒さも増し朝晩は冷え込んできました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。

冬服や暖房器具の準備をしますが、水は冷たくなってきますが手洗い・うがいをしっかりする、いつもより早く寝て睡眠を十分とるなど、『寒さに負けないからだ』の準備を始めましょう。

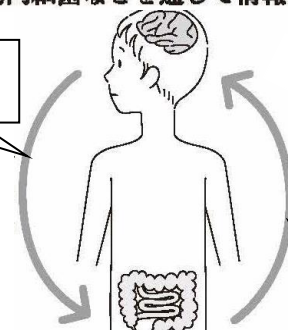
2025年11月5日 大阪市立董中学校 保健室

脳腸関連のメカニズム

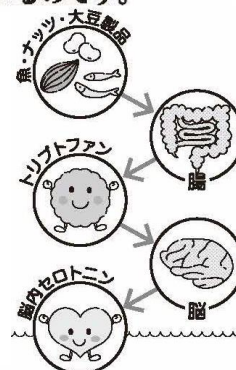
脳

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とりをしているのです。

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!

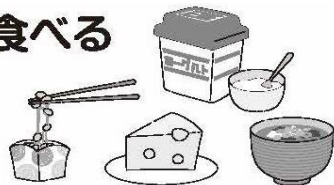
けれど… 私たちが幸せをかんじるとき、脳の中では「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られているのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の働きの調整に使われます。

今日からできる!

腸活習慣

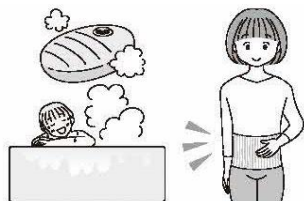
発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



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 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。

感染症注意報

感染症流行の季節がやってきました。
うつらない・うつさないためのキホンを確認！

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



人混みを避ける



手洗いをする



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

答え…



腹が立つ

腹が黒い

腹を割る でした

教室は暖房が入ります

加湿器も使用しますが
休み時間は窓を開けて

みんなで換気をしましょう!!

換気↑をしないとどうなる？



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



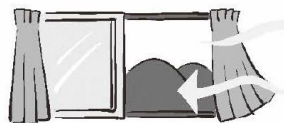
嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



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。

湯船

につかって

元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

♥ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

♥ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、
気持ちが楽になります。

♥ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。