



八王子市立長房中学校  
保健室  
令和7年11月7日

だんだんと肌寒くなってきましたね。  
インフルエンザが流行っています。  
市内でも学級閉鎖が相次いでいます。  
感染症対策を徹底して、元気に過ごしましょう。



## 11月の保健目標

# 姿勢に気を付けよう



11月の保健目標は「姿勢に気を付けよう」です。  
11月1日は、「いい姿勢の日」と呼ばれています。これは、数字の1が背筋を伸ばした正しい姿勢に見えることにちなんでいます。

みなさんの普段の姿勢はどうですか？  
姿勢が悪いと、肩こりや腰痛、頭痛などの身体的な不調だけでなく、集中力や精神状態の低下、内臓機能の低下、代謝の悪化などが起こります。  
姿勢を正すよう、なるべく意識して生活していきましょう。

### ☆ 秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

### 睡眠不足がもたらす影響

#### 睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力が  
下がる

ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！





# 腸活ちようかつで 絶好腸調ライフはじめよう!

「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、  
嬉しい変化が現れるかもしれません。

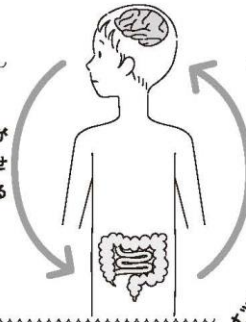
問題	次の○に共通する漢字は何でしょうか？ (ヒント) 体の部位です。			答え
	○が立つ	○が黒い	○を割る	
	(意味) 怒ること	(意味) 意地が悪いこと	(意味) 本心を打ち明けること	

**腹** 慣用句のなかには、“心”や“脳のはたらき”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。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

## 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。

ストレスが腸の動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

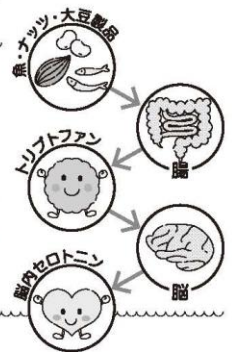
## 腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

**私** たちが幸せを感じる時、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。温めると腸の動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。

11月7日は「いいお腹の日」です。腸活で、お腹も心も整えてみませんか？