



ほけんだより 11月

R7.11.13

渡名喜幼小中学校

今月の保健目標：姿勢を正しくしよう



先週から過ごしやすい気温になってきています。季節の変わり目は風邪をひきやすい時期でもありますので、温かい服装やバランスの取れた食事、手洗いやうがい、十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。今月は交流学習・社会見学・職場体験があります。行事が続いて気づかない間に疲れもたまっているかもしれません。湯船につかったり、ストレッチをするなど自分のリフレッシュ方法を実践してみましょう。そして、体調管理をしっかりと行い、万全な状態で宿泊行事に行けるようにしましょう。

感染症に

かからない！うつさない！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。みなさん、知っていますか？

- インフルエンザウイルス
- RSウイルス
- コロナウイルス
- ノロウイルス



こうしたウイルスが体の中に入ってきて病気になると、せきや鼻水が出たり、急に高い熱が出たり、頭やおなかが痛くなったりします。ウイルスは人から人へとうつるので、自分や周りの人がかからないように次のことに気をつけましょう。

- 人が大勢いるところではマスクをする
- せきエチケットに注意する
(せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュ・ハンカチ、上着の袖などを使って、口や鼻をおさえる)
- 石けんでいねいに手を洗う
- しっかり栄養をとる
- ぐっすり眠る
- 規則正しい生活をする

～インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について～

インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで、新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでは出席停止になります。



インフルエンザの場合 (例：3日に解熱した場合、4日に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK

新型コロナの場合 (例：4日に症状が軽快した場合、5日に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

感染症の感染ルート



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。
原因は頭を支えられないこと
人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。
正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけ頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする





腸活で

絶好腸ライフはじめよう!

「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。

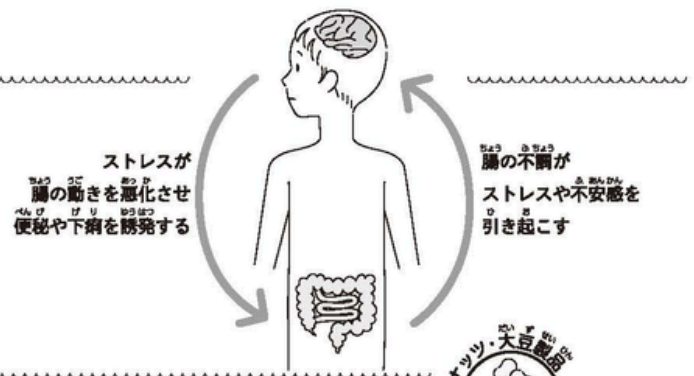
問題 次の○に共通する漢字は何でしょうか？ (ヒント) 体の部位です。

○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

答え 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多くあります。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。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。



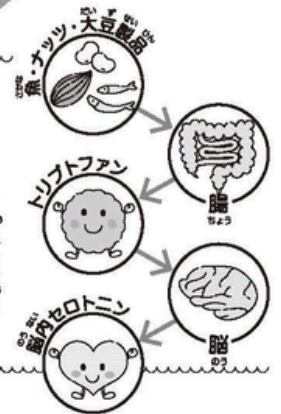
腸が整えば、心も整う!?

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

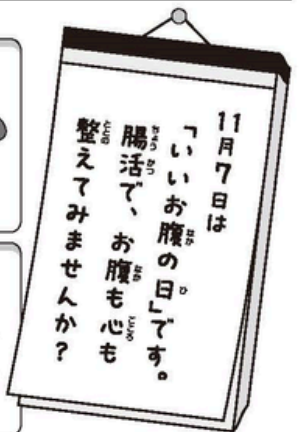
善玉菌のエサとなります。

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。



お知らせ



●SCのオンライン面談があります。
12月4日(木)、12月18日(木)

今年度の面談も残り4回となっています。悩みごとや相談したいことはありませんか？少しのおしゃべりでも大丈夫です！お気軽にご相談ください。ご予約は保健室(上原)までご連絡をおねがいします。