

「睡眠が大切」と、わかっているけど・・・。
全国的に「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の流行が広がっています。本校でも、欠席者や高熱で早退する生徒が増えています。感染症の予防には、規則正しい生活、そう、十分な睡眠が不可欠です。しかし、忙しい毎日に追われる皆さんに「睡眠時間の確保」は難しい…？では、どうする？
その他にできる予防法を徹底してみましょう。
もちろん、①手洗い・うがい・必要なマスクの着用(咳エチケット)そして、②食事をしっかりとる。特に朝食！！
(赤・黄・緑の食材をバランスよく、ビタミン、ミネラルも忘れずに)さらに、③暖かい服装(素足・スカート丈が短い×)できる予防法に目を向けて、毎日コツコツが大切です。
*修学旅行を控えている2年生は、生活習慣の見直しや、インフルエンザの予防接種等も考慮してください。

11月は、語呂合わせで「〇〇の日」という「何の日？」が多いです。「いい(11)トイレ(10)の日」は、トイレの大切さを知ってほしいと決められた日です。外国と比べると、日本のトイレはとても素晴らしいとわかっている生徒さんも多いと思います。きれいにしてくれているお掃除担当の生徒や、管理員さんにいつも以上に感謝し、これからも後の人のことも考えて、きれいに使うようにしてください。
また、みなさんは「学校のトイレ研究会」は知っていますか？トイレ関連企業が結集して1996年に発足した会です。海外のトイレ事情とあわせて、HPなども検索してみてください。

感染症に注意! 11月の予定

11/4(火)	マナーアップウィーク (~11/7)	美化委員会
11/7(金)	トイレトーパー補充 石けん液補充	美化委員/保健委員 (3-4/3-5/3-6)
11/21(金)	トイレトーパー補充 石けん液補充	美化委員/保健委員 (3-7/3-8/3-9)

「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。
腸活で 絶好腸 ライフはじめよう!

問題 次の〇に共通する漢字は何でしょうか？ (ヒント) 体の部位です。

〇が立つ	〇が黒い	〇を割る
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!

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どって、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

保健委員会のみならず、「感染症の予防を目標に換気を頑張りたい」という声が多く上がりました。委員の皆さんの呼びかけに、ぜひ、協力してください!

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。

歯 を食べればと筋力がアップするって本当?

スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか? 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと約4~6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にすることが、実は運動にも役立っています。

11月8日は **いい歯の日**

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**
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「いとお腹の日」です。腸活で、お腹も心も整えてみませんか?