



令和7年10月10日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・目の健康管理に留意する
- ・学習環境の見直し

暑さが落ち着き、朝晩は涼しいと感じられるようになりました。1日の気温差が大きいので体調を崩さないように、衣服の調節を上手に行いましょう。また、日が落ちる時間が早くなってきました。秋の夕暮れ時は交通事故が増加するといわれています。下校時はいつも以上に注意して帰宅してください。

目を大切にしていますか？

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさん、スマホを長時間見続けたり、暗い部屋で見たりしていませんか？目の健康を守るためにも、30分に1回は目を休ませる、30cm離すなど、日頃の使い方を見直しましょう。

コンタクトレンズを使用している人も多いと思いますが、正しく使用できていますか？適切な使い方、定期的な検診で、自分の目の健康を守りましょう。



～2年生のみなさんへ～



修学旅行最終チェック！



いよいよ待ちに待った修学旅行が近づいてきました。楽しく、有意義な修学旅行にするためには、健康であることが一番です。心も体も良い状態で修学旅行へ行けるよう、今から体調を整えておきましょう。

修学旅行を健康・安全に過ごすために必要な持ち物

健康保険証、マイナンバーカード（又はコピー）	修学旅行中、ケガや病気などで医療機関を受診する場合に必要となりますので、持参してください。ただし、個人情報となるので紛失することのないよう、保管には十分気をつけてください。
マスク	着用が必要な場面に備えて準備しておくといいですね。就寝時の喉の乾燥予防にも役立ちます。
常備薬	普段服用している薬がある人は、忘れずに持参してください。その際は予備の分も準備しておくといいですね。その他、酔い止めや頭痛薬、胃腸薬、風邪薬など普段使い慣れたものを用意しましょう。 学校から薬は持っていきません。 薬は人によって合う、合わないがあるので、人からもらうことのないようにお願いします。
その他	コンタクトケース、洗浄液、生理用品、絆創膏、ハンカチ、ティッシュ、など必要な物

★△今回の修学旅行は、移動がたくさんあります。夜更かしをせず、しっかり体を休めましょう。

★△不安なことがあったら、早めに引率の先生に伝えましょう。早く手当することで心も体も楽になります。

★△各自で食事をする日があります。アレルギーのある人は十分注意して食事をしてください。

☆1, 3年生のみなさんは10月15日に遠足があります。前日は早めに寝て、有意義な1日を過ごせるようにしましょう。



腸活で

ちょうかつ

絶好腸

調

「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。

ライフはじめよう！

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。

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!?

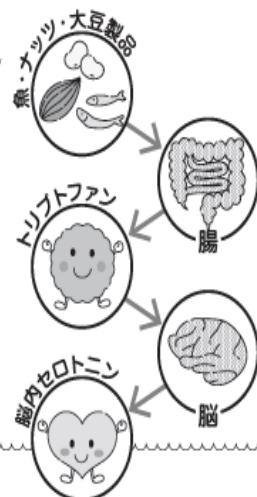
幸せホルモンは腸で90%作られる！
けれど…

私

たちが幸せを感じるとき、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！

様々な研究から、片頭痛と腸内細菌は大きく関わっていることが分かっています。

片頭痛に悩んでいる人はぜひ、腸活してみよう！

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。



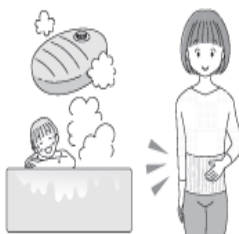
食物繊維を摂る

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。

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？