



2025.11.4  
大阪府教育センター附属  
高校 保健室

**11月4日は「いいよの日」**😊 一人一人の思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められています。

人と意見が違ふのは当たり前。お互いに受け入れ合うのがベストですが、「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思う時もあるかもしれません。そんな時は、小さなことでもぜひ先生や友達、家族など、「この人なら安心かも💡」という人に話をしてみてください。スクールカウンセラーを利用する方法もあります。誰かに話してすぐに解決することばかりではありませんが、話すことで自分の頭が整理できて、少し心が軽くなるはずですよ🍀



🌟 **11月26日は「いい日ふろの日」** 🛁🌟

湯船につかって  
**湯船 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。

最近、体調不良で保健室に来る人のお話を聞いていると、疲労やストレスが原因で**慢性的な睡眠不足**に陥っている人がちらほらいます。睡眠不足になると、『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』など様々な悪影響が💧  
普段はシャワーだけで済ませるという人も、ぜひ湯船につかって自分の心と体を労ってあげる習慣をつけてみてくださいね🍀



ぞここうちょう

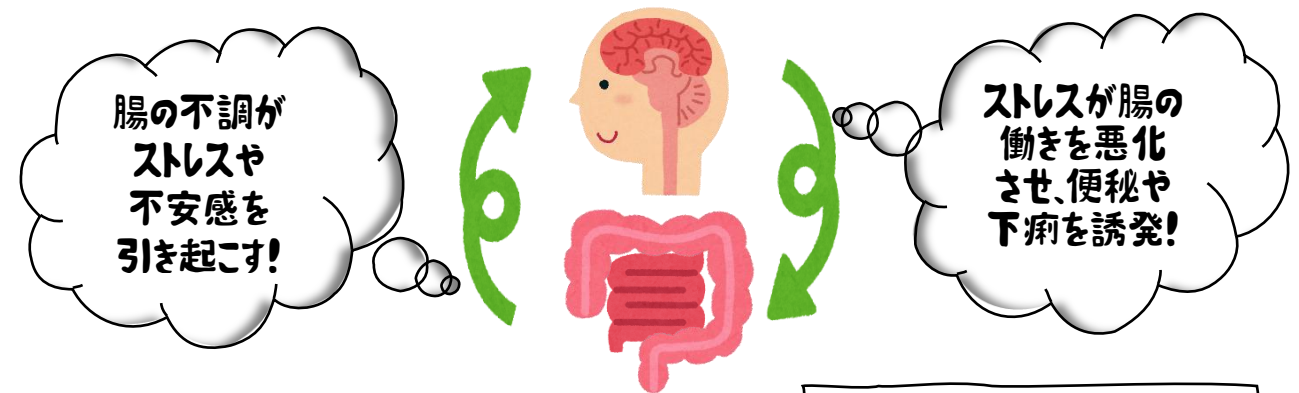
## 腸活を絶好腸ライフ始めよう！

『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よ🍀

### 🍷 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取りをしているのです。

保健室で話を聞いていると、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**』と診断されている人が、ここ数年でとても増えている印象です。😞



### 🍷 今日からできる！腸活週間🎶

11月7日は『いいお腹の日』！  
腸活で、お腹も心も整えてみませんか？😊

#### 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。

