

ほけんだより 11月

教室掲示

正しい姿勢

できていますか？



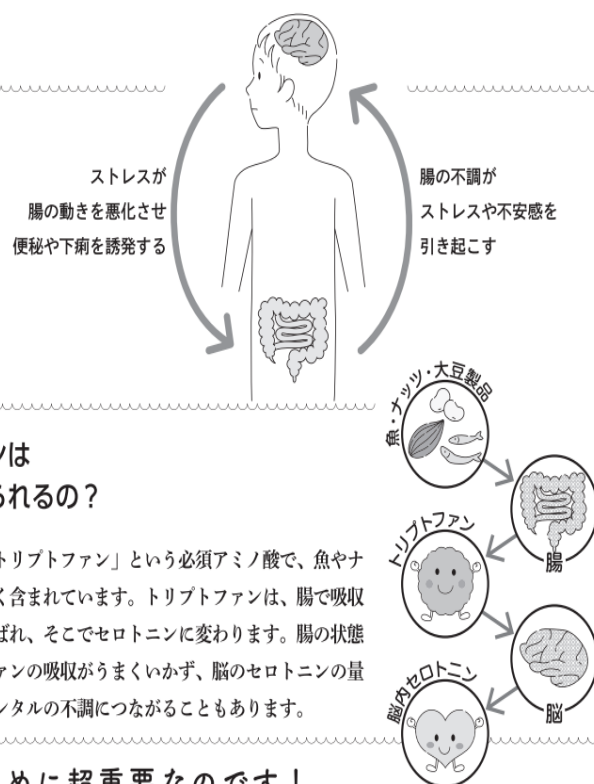
大阪府立堺上高等学校 保健室 2025年11月1日発行



「腸活」って聞いたことがありますか？腸内環境をよりよ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見直すだけでうれしい変化が現れるかもしれません。

脳腸相関のメカニズム

脳と腸が相互に影響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

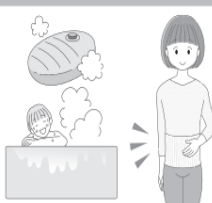
発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



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。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



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。睡眠をしっかりと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？

11月1日は「いい姿勢の日」です。皆さんいい姿勢、意識したことはありますか？椅子に座ってもすぐにフニャフニャと体が傾いていませんか。上半身にはたくさんの臓器が入っています。しっかりと骨盤を立てて背骨を伸ばす姿勢にすることで、呼吸が整い、食べ物の消化活動も活発化し、全身の血流も良くなります。体調がよくなると気分もすっきりしますよ。

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で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



姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に動かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。





インフルエンザに 注意！

インフルエンザが大阪府で流行期に入っています！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により起こる感染症です。**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に現れます。**

普通の風邪と同じように、鼻水、咳などの呼吸器症状もみられますが、全身症状が強いことが特徴です。小児や高齢者などは、脳症や肺炎などの合併症を引き起こし、重症化する場合もあります。感染経路には、インフルエンザウイルスに感染している人が咳やくしゃみをした時に、飛び散るしぶきを鼻や口から吸い込むことによる感染（飛沫感染）とウイルスが付着した物を触った手で口や鼻を触ることによる感染（接触感染）があります。



感染予防のために、手洗いやワクチン接種が重要です。インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果に加え、重症化を防ぐために有効です。咳やくしゃみなどの症状がある人は、咳エチケット、マスクの着用などを心がけてください。

インフルエンザやコロナになったら・・・

学校は出席停止になります。

インフルエンザやコロナが疑われたら、病院を受診し医師の診察を受けてください。

診断された場合は、「**インフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症に関する報告**」の書類を、**保護者の方が記入**し、出席停止期間が明
再登校するときに、担任まで提出してください。

書類は本校ホームページよりプリントアウトできます。

【注意！】

インフルエンザやコロナの場合は医師による「学校感染症の意見書」の提出は必要ありません。



出席停止期間（登校できない期間は学校保健法で決められています）

☆インフルエンザ☆

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☆

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。

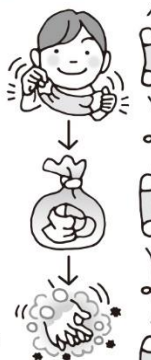


適当にしていますか？ マスクの正しい捨て方を知ろう

マスクは自分を守るだけでなく、周りの人に感染させないための大切な道具。つけ方だけでなく、正しい捨て方も知って感染を防ぎましょう。

マスクの正しい捨て方

- ① ひも部分を持って外す
マスクの表面にはウイルスがついていることがあります。表面には触れずに、ひもを持って外しましょう。
- ② ビニール袋に入れて密閉し、ゴミ箱へ
そのまま捨てるとマスクについたウイルスが他の人にうつることがあります。
- ③ 石けんで手を洗う
手についたかもしれないウイルスを洗い流しましょう。



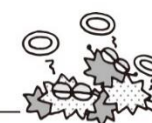
感染予防の第一歩は正しい行動から

石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

殺菌

多くの菌やウイルスを
死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで
菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。

感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。

