

ほけんだより



令和7年10月31日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳

秋の訪れと共に、少しずつ涼しさを感じる季節となりました。運動会練習も佳境となり、あとは体調を整えるばかりの学年も多いかと感じます。この時期は、気温の変化によって体調を崩しやすくなるため、特に体調管理に注意が必要です。また、10月下旬から中央区の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖があったとの情報もあります。本校での流行は見られませんが感染予防のために手洗いの徹底、マスクの着用など、基本的な予防策も大切にして、元気に楽しく過ごせるように心がけましょう。

寒くなる季節を元気に過ごす工夫

冷えの改善 ポイント

手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？ 体が冷えると、頭痛や肩こり、かぜなど体調不良につながります。今年の冬は「ひえひえさん」にならないよう、次のことに注意してね。



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身に付ける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

・水ぼうそう ・インフルエンザ ・コロナウイルス感染症

出席停止期間の基準（学校保健安全法施行規則）

百 日 咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻 疹（は し か）	解熱した後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
風疹（三日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹がか皮化するまで
咽 頭 結 膜 熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
その他の感染症	病気によって異なるが、「症状の回復後、全身状態が安定するまで」

※その他の感染症とは溶連菌感染症、感染性胃腸炎、手足口病など

※出席停止措置の期間は、欠席扱いにはなりません。

※インフルエンザ、新型コロナ感染症は登校許可証明書が不要です。出席停止期間は登校を見合わせてください。

インフルエンザ（発症した後5日、かつ、解熱した後2日を経過するまで）

新型コロナ感染症（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）

腸活で絶好 **腸** ライフを始めよう！

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。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



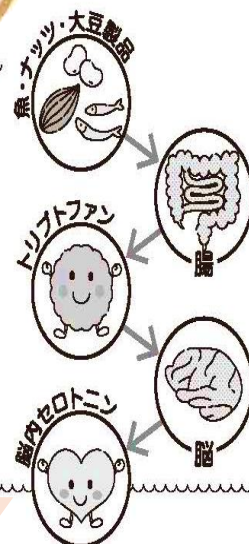
腸が整えば、心も整う！？

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

私 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。



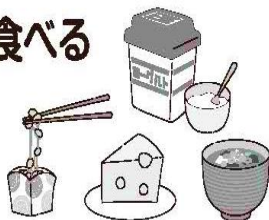
腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！！

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。



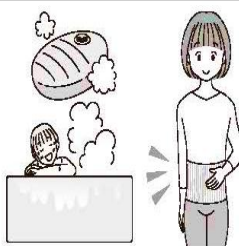
食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動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？