

# 保健だより



2025. 11. 14

江別高校 保健室

気温が低くなり、空気も冷たく乾燥しているため、風邪やインフルエンザなど感染症が流行り始める時期になりました。これからやってくる本格的な冬への準備はできていますか？

生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して丈夫な体を作りましょう。



## 感染症対策をしよう



感染症に  
負けない  
体を作ろう

### 風邪かな？ と思ったら

#### 睡眠をとる

ゆっくり休むことが一番。  
休むことで、体にある回復  
力や病原菌と戦う力を高め  
ることができます。



#### 水分補給

脱水状態にならないように、  
意識的に水分をとりましょ  
う。冷たいものより室温くら  
いのものがオススメ。



#### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うた  
めに、食事をしっかりとしましょ  
う。お粥ややらかく煮たうどんなどがオス  
スメです。のどが痛い時は、ゼリーな  
ど食べやすいものを取りましょ  
う。



## 寒さ対策のポイント



- 3つの首を温める（首・手首・足首）
- 靴下（足首が隠れる長さで厚い生地もの）やタイツをはく。
- ボディーウォーマー（腹巻き）を身につける。
- 温かい飲み物を飲む。（お茶・白湯・スープなど）

- カイロを使う。（低温やけどに注意！）
- お風呂にゆっくりつかる。
- 朝食をしっかりと摂る。
- ウォーキングやストレッチなど軽い運動をする。





# 腸活で

# 絶好腸ライフはじめよう!

「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。

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

意味 怒ること

○が黒い

意味 意地が悪いこと

○を割る

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。

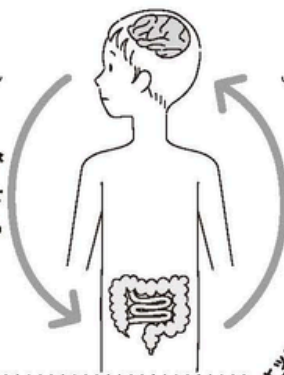
ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。

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!?

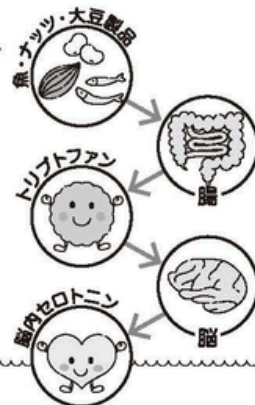
幸せホルモンは腸で90%作られる!  
けれど...

私

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。



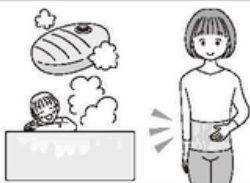
### 食物繊維を摂る

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。

