

保健だより



甲府一高 保健室
2025年11月
No.7



気温が下がり、咳や鼻水、微熱等風邪症状の生徒が増えています。今季はインフルエンザが例年より1か月早く流行し始め、県内には既に学級閉鎖をした学校もあります。気温に合わせた服装と体調管理、咳エチケット、手洗い、換気等で感染症予防に努めましょう。カイロ、ひざ掛け、座布団の持参等で冷え対策をしましょう。(定期試験時はひざ掛けの使用はできません。暖かい服装を心掛けてください)



腸活で 絶好腸

「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保つために行う
様々な活動のことです。

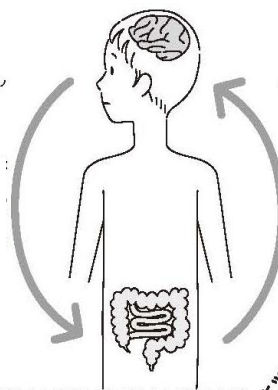
ライフはじめよう！

脳腸関連のメカニズム

不安や緊張でおなかが痛くなった経験はありませんか。脳がストレスを感じると腸の働きに影響を与え、逆に腸の状態が脳の気分や感情に影響を与えることがわかっています。

脳と腸は自律神経やホルモン、腸内細菌を通じて情報のやり取りをしています。

ストレスが
腸の働きを悪
化させ、便秘
や下痢を誘発



腸の不調が
ストレスや不安感
を引き起こす

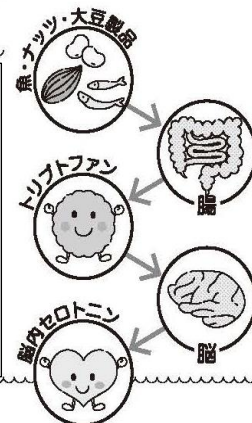
腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモン「セロトニン」は腸で90%作られる！

私たちが幸せを感じる時、脳の中では「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%が腸で作られ、腸の動きの調整に使われています。約5%が脳内で作られています

脳のセロトニンはどのように作られるの？

セロトニンの材料になる「トリプトファン」という必須アミノ酸は、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後に脳へ運ばれ、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可能性があります。



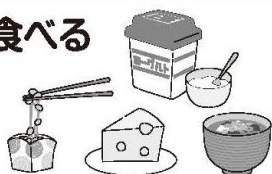
腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

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。



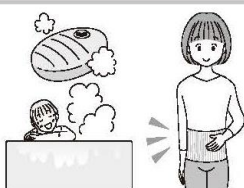
食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



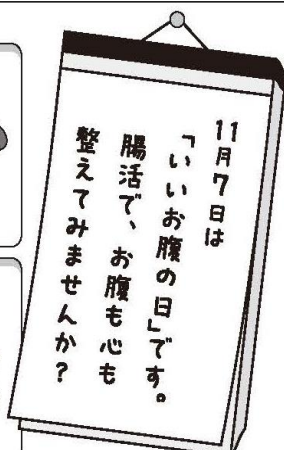
腸を温める

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8日は「いい歯の日」 鏡をみながら1本1本丁寧に歯を磨きましょう。

高校生の約30%が歯肉炎



歯肉炎は歯ぐきに炎症が起きている状態。15～19歳の約30%に歯ぐきの出血があるともいわれています*。

歯肉炎チェック

- ☐ 歯をみがくと歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている

➡ 1つでもあてはまれば歯肉炎の可能性あり

歯肉炎を放置すると、歯を失う原因第1位の歯周病へと進行します。歯周病になると歯と歯ぐきの間に隙間ができて、そこから細菌が入り込んで歯を支える骨を溶かし、歯がグラグラしたり、最悪の場合は抜けてしまうことも。

毎日の歯みがきを

歯肉炎の原因は歯と歯ぐきの境目についた歯垢（細菌の塊）。歯みがきで歯垢を取り除くことで予防・改善できます。歯科医院でも除去できるので、3カ月に1回は受診を。



※歯科検診で歯石ありと診断された人、歯ブラシでは取れません。歯科医院を受診しましょう



スクールカウンセラーから生徒の皆さんへのメッセージです。

やらなければならないことがあるのに、ついつい先延ばしにしてしまう…誰もがそんな経験をします。私たちの脳は、苦手、面倒などの不快を感じると、危険信号だと判断してそれを避けるように指示を出すため、『先延ばし』をしてしまうのです。

課題に取り掛かろうと思ってもやる気が出ずに、ゴロゴロしていたら時間があっという間に過ぎてしまった。でも、のんびりと過ごした割には、何となく疲れている、ということを感じた人もいるでしょう。これも脳のはたらきが関係しています。脳には、未完了のタスクに注意を向け続ける性質があります。そのため、『先延ばし』していることがあると、それに脳のエネルギーが使われるので、疲れてしまいます。

『先延ばし』を減らすために、『5分間だけ行動する』方法があります。初めのうちはあまり乗り気ではなくても、行動するうちに脳が活性化して、次第に集中力も高まります。よかったら、試してみてください。

相談室では、様々な先延ばしの減らし方を紹介しています。現状を少し変えてみたいという方、相談室を利用してみるのはいかがでしょうか？ カウンセリングでみなさんの行動を変えるお手伝いをします。

ご家族の方もお子様についてご相談がございましたら、お気軽にご連絡いただければ幸いです。

スクールカウンセラー



相談室の利用方法

11月の相談日：11日(火)、13日(木)、25日(火)、27日(木)

- ・利用時間：放課後(学校行事などのため、多少変更する場合があります)
- ・次の①～③のいずれかの方法で、申し込んでください。

- ①クラス担任の先生など、身近な先生に伝える。
- ②保健室の先生に伝える。
- ③学校(保健室)に電話をする。電話番号(代表) 055-253-3525