

ほけんだより

令和4年5月10日
三木市立三木中学校
保健室 第2号

新学期が始まって1ヶ月がたちました。もう新しい生活には慣れましたか？長い連休も終わり、そろそろ疲れが出てくる人もいないでしょうか。

生活リズムを整えて、楽しい学校生活を送りましょう。

5月の保健行事

【 日程 】

5月10日（火） 耳鼻科検診（1年生）

18日（水） 眼科検診（1年生）



脳とお腹は、ちよう仲よし

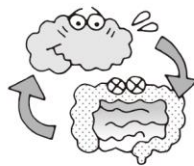
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
さちようしー！



そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。「そんなこと？」と思うかもしれませんが、

でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽に

なることもあります。友だちの話を一生涯懸命聞いてみると、自分の意見や経験が話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



朝食、ちゃんと食べていますか・・・？

朝、目覚めたとき、人間の体はエネルギーがからっぽですが、朝食を食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。だから、朝食を食べないとエネルギー不足になり、勉強に集中できなかったり、運動しようと思っても体が動かなかったりするのは。元気に1日をスタートさせるために、朝食を食べましょうね！

美味しく食べて元気いっぱい過ごすために・・・

①夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食をしない。

前の日に食べたものが消化されないで胃に残っていると、食欲がわきません。

②夜更かしをしない。

睡眠不足でぼんやりして朝ごはんが食べられなかったり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったりします。

③炭水化物（ごはんやパンなど）を必ず食べる。

脳や体の活動エネルギーになります。

④果物を食べる。

体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが多く含まれています。



朝食とダイエット

ダイエットをしているつもりで朝食を食べない人がいますが、それは間違っています。朝食を抜くと、前の晩からお昼まで15時間以上もエネルギー補給できない状態になります。すると、次の食事（昼食）で「ドカ食い」することになったり、甘い物を間食したくなったりして、逆に太りやすくなってしまいます。また、脳や体の器官もエネルギー不足で働きが悪くなり、便秘になったり、体温やホルモンのバランスが悪くなったりします。



健康は規則正しい生活から

ゲームやパソコン、スマートフォンをしていてよく夜更かしをする、朝ごはんを食べないことがある、間食の回数や量が多い…という人はいませんか？「最近、ちょっと調子が悪いな…」というときは、生活のリズムを見直すことで改善することが多いもの。毎日、快適に過ごすために、次のようなことに注意しましょう！

- 早寝早起きをする
- おやつは決まった時間に食べる
- 1日3度食事をきちんととる
- 適度に運動をする

