# ほけんだより

11月

鉾田市立大洋中学校
保健室
令和８年１１月２日

＊　毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

朝晩の冷え込みが強まり、体調を崩す生徒が増えてきました。かぜやインフルエンザなどの感染症に加え、心や体の不調が出やすい時期でもあります。規則正しい生活や十分な休養、バランスのとれた食事を心がけ、無理をせず自分のペースで過ごすことが大切です。毎日の健康チェックを忘れず、少しの変化にも気づけるようにしましょう。



## １１月の保健目標
**正しい姿勢で生活しよう**

## １１月の安全目標
**危険を予測し安全な生活をしよう**

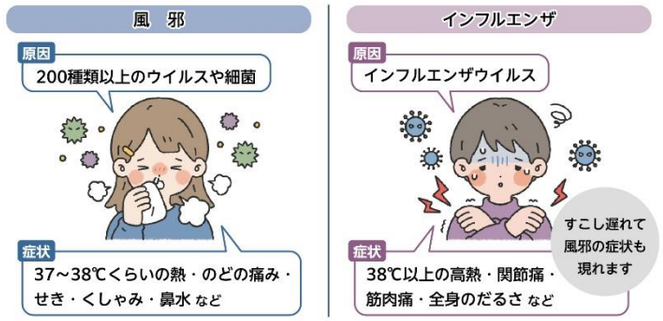
## 11月の予定

＊色覚検査＊
日時：11 月5日（木）～
対象者：希望者

＊がん教育講演会（第２回学校保健委員会）＊
日時：11 月 27 日（金）３時間目
対象者：2 学年・学校保健委員・2学年保護者（希望者）
講師：茨城がん体験談スピーカーバンク 廣瀬 典子 様



## どうちがう？ 風邪とインフルエンザ







## 溶連菌感染症にご注意ください

おうちの方へ



冬に流行する感染症の一つに、溶連菌感染症という細菌性のものがあります。抗菌薬による治療が必要なため、以下のような症状が見られたら受診をお願いします。

主な症状
- のどの強い痛み（つばを飲み込めないほど）
- 38℃以上の急な発熱
- 舌のブツブツ
- 皮膚の発疹
- リンパ節の腫れ　など

せき・鼻水は少ない

抗菌薬を飲み切らないなど治療が不十分な場合、急性糸球体腎炎などの怖い合併症を起こす危険があります。




登校再開

抗菌薬による治療を開始して24時間後以降となります。

## 〜保護者の皆様へ〜

日頃より、感染症対策にご協力いただきありがとうございます。県内ではインフルエンザが流行入りし、冬に向けてさらに広がるおそれもありますので、引き続き感染症対策にご協力をよろしくお願いします。

**【お願い】**
・朝、健康観察や検温をし、発熱やかぜ症状がみられる場合は、自宅での休養・病院受診をお勧めします。
・病院を受診し、インフルエンザや新型コロナウイルス等と診断された場合は、学校までご連絡ください。
・登校後発熱や体調不良が見られた場合は、早退となりますので、お迎えのご協力をお願いします。
※　出席停止の期間
　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**「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」**

## よくかんで、むし歯予防！




歯みがきをしていても、よくかまずに食べたり、だらだら食べたりする習慣があると、むし歯になりやすくなってしまいます。

むし歯予防の強い味方、それは「よくかむこと」です！よくかむと「だ液」がたくさん分泌され、口の中の汚れを洗い流したり、酸に負けない強い歯を作ったりしてくれます。食べ方の工夫ひとつで、むし歯になりにくい口元を目指すことができます。



### 〜よくかむことの効果〜

30回かんで食べよう




むし歯予防


脳の活性化


消化を助ける

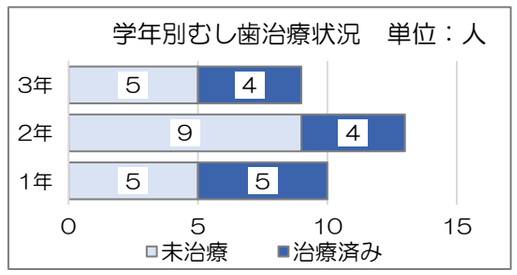

肥満を防止する



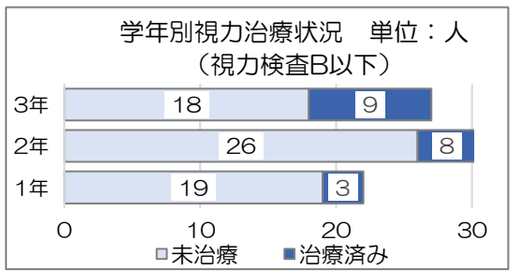
## 〜歯科・視力の受診をお願いします〜

むし歯の治療率は 40.6%（32 名中 13 名）、視力低下者の治療率は24.1%（83 名中 20 名）です（10/26 現在）。二者・三者面談の際に、再度歯科検診のお知らせをお渡しする予定です。

受診後、「治療報告書」を担任へ提出くださるようお願いします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください。ご協力をよろしくお願いします。




むし歯は自然に治らないため、早めの治療が大切です。定期的に歯科を受診することで、早期発見・治療につながります。ぜひ定期検診を習慣にしましょう。




見えにくいまま授業を受けると、目の疲れや集中力の低下につながることがあります。学校の検査は早期発見のためのものです。不安があれば早めに眼科を受診しましょう。

裏面は「姿勢」、「腸活」についてです。是非ご覧ください。

check!

# 悪い姿勢になっていませんか？

「姿勢を良くしましょう」。これまでの学校生活で何度も耳にしてきたのではないでしょうか。では、「悪い姿勢」とはどんな姿勢で、体にどう良くないのでしょうか。普段の姿勢をチェックし、悪い姿勢になっている人はどこを意識して変えれば良いのか見てみましょう。

## ついついやってしまう悪い姿勢




### check! 首

**首が前に出ると頭の重みが首に集中**

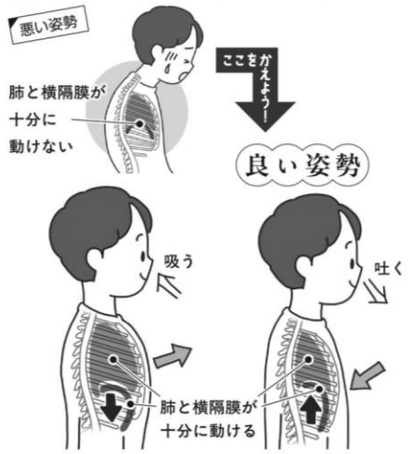
人の頭の重さは約5kg。2Lペットボトル2本分以上です。本来は首・肩・背骨など全身で頭を支えていますが、首が前に出ると首だけで頭を支えることになり、首に重みが集中して頭痛や疲れ目などの不調につながります。




### check! 背中

**背中が丸いと息がしづらくなる**

背中が丸くなると胸が閉じ、肺と横隔膜（呼吸の時に使う筋肉）が動けるスペースが狭くなって呼吸が浅くなります。すると全身に十分な酸素が行き渡らず、集中力が低下したり疲れやすくなったりします。




### check! 腰

**骨盤が倒れると体を支えられなくなる**

背もたれに寄りかかって腰が前に大きくせり出すと、骨盤が後ろに倒れ、背骨も本来のS字カーブからC字カーブになり、体をうまく支えられません。すると体の重みが腰に集中し、腰痛の原因に。




## 良い姿勢ができていると

### ✦ 頭がスッキリする

呼吸がしやすく脳に酸素が行き渡り、頭がスッキリして勉強の集中力がアップ。首や肩が凝りにくいので、体や目も疲れにくくなります。

### ✦ 太りにくくなる

良い姿勢は適度に筋肉が鍛えられ、内臓の動きも活発になります。代謝がアップして太りにくくなり、肌つやも良くなります。

### ✦ 印象が良くなる

背中が丸いと少し元気のない印象に。背筋がピンと伸びていると明るく健康的に見え、好意的に接してもらえることで自信にもつながります。





# 腸活（ちょうかつ）で絶好調（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 | ○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 |

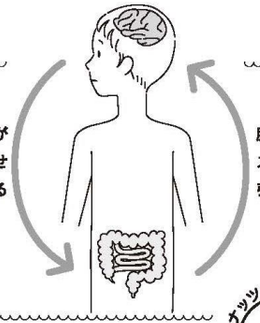
**答え** 腹

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多くあります。人々は昔から、気持ちとお腸（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？

## ✦ 脳腸相関のメカニズム

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。



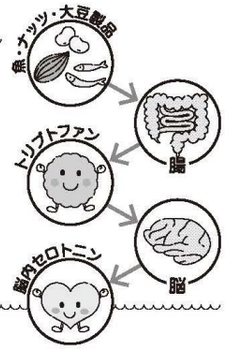

## ✦ 腸が整えば、心も整う!?

### 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。



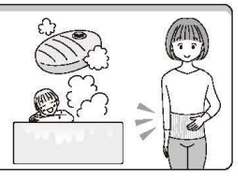
### 食物繊維を摂る

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。

