

# 保健だより 1月



令和7年1月22日(水)  
群馬県立高崎北高校  
保健室 10号

令和7年が始まり3週間が過ぎました。今年は巳(蛇)年。蛇は脱皮をすることから「復活と再生」の意味があるそうです。「復活と再生」というと大げさなイメージかもしれませんが、皆さんの中でも毎日行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中で成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できるよう(復活)にしてくれます。成長ホルモン分泌のためには睡眠が欠かせません。睡眠時間をしっかりと確保し、元気に学校生活を送っていきましょう。

そして、「巳」を「実」にかけて、実を結ぶ一年とも言われているので、蛇のように柔軟な姿勢で今しかできないことにぜひ挑戦していきましょう。

## 今こそ「腸活」のすすめ



腸活とは、腸内環境を良い状態にするために食事に気を付けたり、必要な運動をすることです。腸内には約100種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。腸内細菌は善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌(日和見菌)の主に3種類に分類され、これらがバランスを保つことで腸内か腸内環境が整います。腸は脳と関係が深く、脳の指示がなくても活動できることや、腸の具合によって脳も具合がよくなったり、悪くなったりすることから「第二の脳」と呼ばれています。また、体に存在する免疫細胞の約70%が腸に存在するので免疫にも深く関係している臓器です。そのため、腸活をして腸内環境を整えることで、メンタルの安定や、免疫力と高めることができるので腸活をすることは大切です。

## 腸活メリット



1. 便秘の改善
2. 免疫ケア
3. 心の安定
4. 肥満予防
5. 良質な睡眠
6. 肌荒れの緩和



## 自分の腸内環境を把握しよう

自分の腸の状態を知るには、毎日の便の硬さ・色・においなどの変化を観察しておくことが重要です。理想は「なめらかなバナナ状」「黄色に近い茶色」「においが強くない」便です。硬くコロコロした便や緩い液状便を繰り返す、おならが増えるなどは悪玉菌が増えるサインです。腸に長くたまった便は黒くなります。

## 腸を整える3つのポイント



### 1. 善玉菌を増やす食品を食べる!

基本は和食! 野菜たっぷりの味噌汁、発酵食品(ヨーグルト、キムチ、納豆、味噌、豆類、キムチ、甘酒、ぬか漬)、バナナ、ごぼう、大豆、豆乳、玉ねぎ、きのこ、ゴボウ、海藻など

※砂糖、動物性脂肪、加工食品、食品添加物、動物性脂肪の取りすぎは腸内細菌のバランスを崩しやすいので過剰摂取は注意。

### 2. 腸に良いリズムをつける



- ・朝昼晩3食決まった時間に食べる
- ・ごはんを食べる前に白湯または水を飲む
- ・ストレッチ、運動を心掛ける(便を出す力のもとになる筋肉・腸腰筋を鍛える)



ウォーキングや  
ランニングがおすすめ

# モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



## 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



## 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

## 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



## 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



## 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## スクールカウンセラー大野先生の来校日

1月31日 2月7.14日 いずれも金曜日

3月の来校日はありません。カウンセリング希望者は前日までに教育相談担当・反町先生が保健室までご連絡ください。保護者のカウンセリングも受付けております。お気軽にご連絡ください。

悩みは小さいうちに  
相談しよう



## 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は**2年以内**に!

学校管理下でけがなどをして  
医療機関を受診した場合は  
給付金が支給されます。  
申請もれはありませんか?



学校の管理下(登下校、学校生活、部活等)で怪我等をして、医療費が総額 5000 円以上(自己負担額 1500 円以上)かかった際には申請ができます。福祉医療助成を使用した際でも申請できます。卒業後は医療費が3割負担となりますので、治療が続いている人は申請を推奨します。最初の申請から2年間経過をすると失効しますのでくれぐれもご注意ください。詳細については保健室までご連絡ください。

