

ほけんがより 11月

令和7年 11月 20日 三崎高等学校 保健室

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういう時こそ意識して丁寧に行いましょう。冬服や暖房器具を用意するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう！



「11（いい）8（は）の日」は、日本歯科医師会が1993年に「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて設定したものです。歯の健康を守ることは、体の健康、生活の質の向上につながります。皆さんも、歯の健康について考えてみましょう！

「噛む」ことにはこんなメリットがあります！



むし歯を予防する

よく噛むと、だ液がたくさん出ます。だ液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。



消化を助ける

よく噛んで食べ物が細かくなると、胃や腸で消化する際の負担が減り、栄養の吸収も良くなります



脳が活性化する

よく噛むことで頭への血行が良くなり、脳の活性化につながります。集中力や記憶力、判断力アップにも！



歯並びが良くなる

よく噛むと、あごの骨が発達し、歯並びが良くなります。また、表情筋も自然に鍛えられます。



肥満を防止する

ゆっくりよく噛んで食べることで、食べすぎを防ぎ、肥満防止につながります。



歯科検診の結果、治療が必要だった人は、早めに受診をしましょう！
受診後は、受診報告書を保健室まで提出してください。



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	○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。

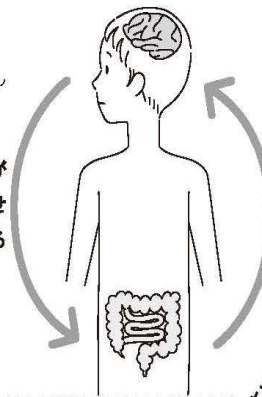
人々は昔から、気持ちとお腹(腸)がつながっていることを実感していたのかもしれません。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

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。

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

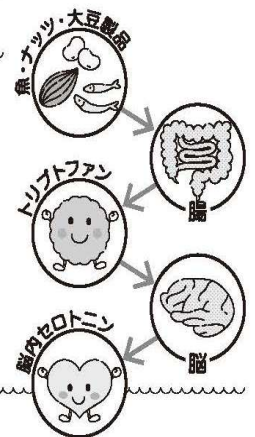
腸が整えば、心も整う!?

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。



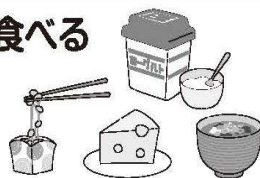
腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

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。



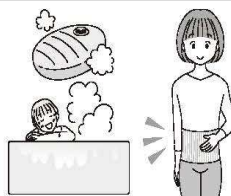
食物繊維を摂る

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

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。

