



能登川高校 保健室発行 R7年11月

\*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

\*保護者の方にも読んでいただきましょう。

\*本校ホームページにも掲載しています。

## 教室の換気をしよう！ ～新型コロナ・インフルエンザ・風邪予防です～

- ☐ 常時、**換気扇：ON**（換気扇がカーテンで覆われないようにする）
- ☐ 常時、換気扇と対角線上の**廊下側天窓：開**（対角線上の2箇所の窓を10cm以上、開けると効果的）
- ☐ 常時、上記天窓付近の**廊下窓：開**（雨や雪の日は降り込まない程度に開ける）
- ☐ 冷暖房使用時、**加湿空気清浄機：ON**（空気が乾燥するとウィルスが空气中を漂いやすくなり、口や鼻に簡単に入り込んでしまう）
- ☐ 常時、**CO<sub>2</sub>モニター（二酸化炭素濃度測定器）：ON**（基準値：1500ppm以下。オレンジや赤マークになった場合は、出入口ドア等を開けて空気を入れ換える）
- ☐ 授業終了時、**授業担当者と協力してその他の窓を広く開ける。**

＊寒く感じるときは、各自、ひざ掛け等で温度調節してください。

### インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症罹患による出席停止の届け出について

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に罹患した場合は、「出席停止」扱いとなり、欠席になりません。つきましては、下記①～③の書類を後日学校へ提出してください。

記

#### ①出席停止届

#### ②インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症罹患による欠席報告書

#### ③インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の罹患がわかる書類（②の裏面に添付）

[ ◎検査結果・調剤明細書・薬の説明書・領収書等の写し ◎医療機関名・受診日・患者氏名が記載のもの ]



\*学校所定の用紙①②は、保護者による記入押印。用紙は学校にあります。

\*②の代わりに医師による証明書でも可。実費保護者負担。この場合、③は不要。（「診断書」又は学校所定の用紙：「学校感染症等証明書」。用紙は学校にあり、本校ホームページからもダウンロード可。）

\*基準以上に欠席した場合等、医師の診断書が必要になる場合があります。

【学校保健安全法基準】 ・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感染症 → 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



# 腸活で

# 絶好腸調

「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。

# ライフはじめよう！

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

意味 怒ること

○が黒い

意味 意地が悪いこと

○を割る

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？

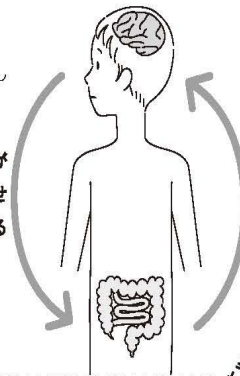
## 脳腸関連のメカニズム

**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



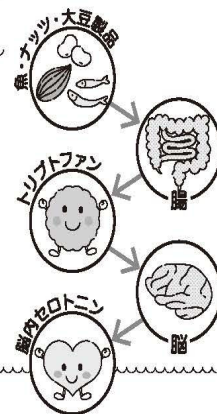
## 腸が整えば、心も整う!?

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。



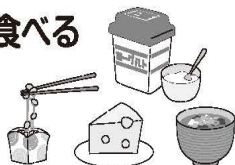
腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

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。



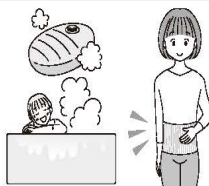
### 食物繊維を摂る

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7日は「いいお腹の日」です。腸活で、お腹も心も整えてみませんか？