

保健だより 11月



愛知県立尾北高等学校 保健室

「腸にやさしい生活しよう」

「腸活」という言葉を知っていますか？「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

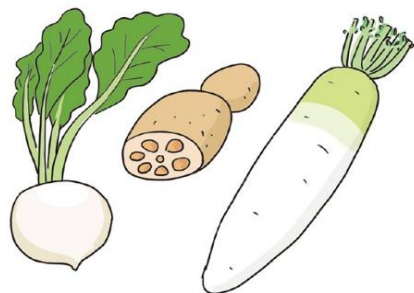
腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える（早寝早起き・朝ごはん）
- ☐ ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスする）



「温野菜」を食べよう！

最近、野菜をたっぷり食べていますか？寒い季節にぜひ食べたいのが、温野菜。最近ではレンジでチンして手軽に作れるレシピがたくさんあります。おすすめは、冬に美味しくなり、体を温めてくれる根菜類。大根やかぶ、レンコンなどです。ポン酢、ゴマだれ、マヨネーズなど、好みの調味料で食べてみて。野菜をモリモリ食べるきっかけになるかも！



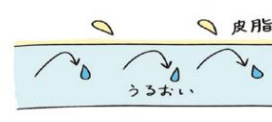
皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



①体の表面を保護する

外からの刺激から体を守り、体内の水分喪失を防ぐ。



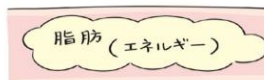
②皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、皮膚の乾燥や細菌の繁殖を防ぐ。



③体温を調節する

汗などで体温を調節する。



④貯蓄する

皮下に脂肪（エネルギー）を蓄える。



⑤排泄する

体内の老廃物を汗として汗腺から体外に出す。



⑥感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・冷覚、かゆみなどを伝達する。

♪ ストレッチで気分転換 ♪

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



おすすめのストレッチ

腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ



*** 保健室より ***

今年のインフルエンザの流行は早く、既にインフルエンザの流行期に入っています。**手洗い、うがい、換気、咳やくしゃみが出る時はマスクを着用する等、基本的な感染症対策に努めましょう。**

引用文献：東山書房「健康教室」2025 11 月号