ほけんだより11月

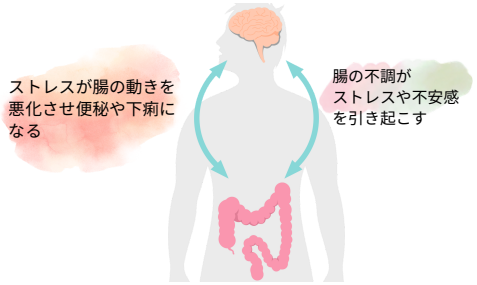
令和８年１１月９日
津久井中央小学校
保健室

急に寒くなり、季節が一気に進んだ感じがするこの頃です。冬の寒さに備えていきましょう。３つの「首」（…首、手首、足首）を温めると保温効果が上がるといわれています。マフラー、手袋、長めの靴下、レッグウォーマーなどで体を温めましょう。

腸活で絶好調腸ライフはじめよう！

腸と脳の関係

脳と腸はお互いに影響しあっていることは医学的に明らかになっています。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ます。



腸が整えば、心も整う!?

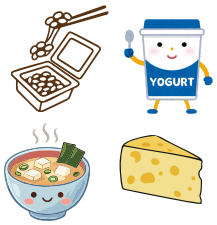
私達が幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンの９０％は腸で作られていて、腸の動きの調整に使われます。腸の状態が悪いと、うまく吸収されず脳のセロトニンの量も減ってしまい、心の不調につながることもあります。

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



食物繊維をとる

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

腸内細菌は体の生活リズムに合わせて一日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかりとると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

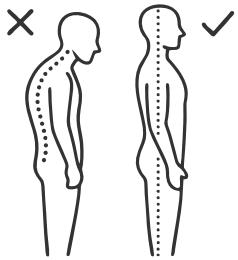


11月のほけん目標

しせいを正しくしよう

姿勢をよくするには…

よい姿勢とは、横から見たときに耳、肩、骨盤、くるぶしが一直線になっている姿勢です。



子どもたちのスクリーンタイムの急増が、社会的に大きな問題になっています。長時間スマートフォンやタブレット端末の画面を見ていると、運動遊びの時間が減ってしまうだけでなく、姿勢も悪くなっていきます。一時的に背中が丸まってしまうのは仕方がないのですが、それをしっかり元に戻して、元気に体を動かせる状態を保つことが大切です。

室内でもできる全身運動としておすすめしたいのが、みなさんご存知の**ラジオ体操**です。ラジオ体操は、しっかり取り組むことで良い全身運動になり、ストレッチ効果もあります。保護者の方の中にも「最近肩が上がりにくいな」と感じている方がいらっしゃるかもしれません。お子さんだけでなく、ぜひご家族で一緒に毎日ラジオ体操をしてみてはいかがでしょうか。



寒さを防ぐ小物あれこれ



