



令和7年11月4日
東京都立大泉特別支援学校
校長 中島雄佑
保健室

11月7日は「立冬」で、暦の上では冬の始まりを意味しています。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る時期となりました。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯磨きは、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、そういうときこそ意識して丁寧にしましょう。



11月の予定

- 4日（火）摂食指導（対象者）
- 5日（水）体重測定（小学部の対象者）
- 7日（金）体重測定（中学部・高等部の対象者）
- 13日（木）整形診（小学部の対象者）
- 25日（火）整形診（中学部・高等部の対象者）
- 26日（水）小児科診（対象者）

※整形診・小児科診・摂食指導の対象者の方には
個別にお知らせしています。

12月の予定

- 2日（火）体重測定（小学部の対象者）
 - 3日（水）小1歯磨き指導
 - 8日（月）体重測定（中学部・高等部の対象者）
 - 9日（火）整形診（中学部・高等部の対象者）
 - 10日（水）小児科診（対象者）
 - 11日（木）整形診（小学部対象者）
 - 12日（金）摂食指導（対象者）
- ♪ 御相談のある方は保健室までお知らせください。



△口の中は元気かな？△

自分でかくにんしてみよう

毎日みがいている歯ですが、口の中が元気かどうか自分でかくにんしてみたことはありますか？

鏡で見てかくにん

歯が黄色くなっていたり、歯ぐきが赤く腫れたりしていたら、きちんとみがけていないサイン。鏡を見ながら1本1本ていねいに歯をみがきましょう。



食べ物や飲み物でかくにん

食べ物を噛んだときに痛みがあれば、歯や口の中に異常があるかもしれません。歯医者さんを受診してください。

冷たいものを口に入れたときに歯が「キーン」と痛かったら、歯みがきの力が強すぎて、歯の表面がけずれていることもあります。痛みが強ければ、歯医者さんに相談してみましよう。歯は軽い力でみがいてくださいね。



口の中の様子をチェックして、
自分で大切な歯を守っていきましょう。

空気検査結果のお知らせ

校内の5教室（普通教室や特別教室から任意にピックアップしました）において、室内におけるホルムアルデヒドやトルエンの濃度を測定しました。こうした化学物質が放散しやすい気温が高い日に実施しましたが、その結果全て基準値以内でしたのでお知らせします。

11月保健目標

寒さに負けない体をつくろう

空気が乾燥する冬は、ウイルスが活動的になり風邪などを引きやすくなります。しっかりと栄養をとる、十分な睡眠などに気を付けて寒さに負けない体をつくっていきましょう。



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。

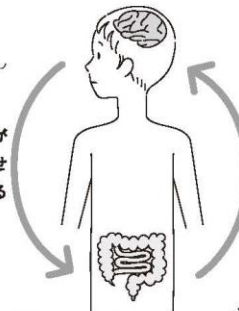
○が立つ （意味）怒ること	○が黒い （意味）意地が悪いこと	○を割る （意味）本心を打ち明けること
---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------

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

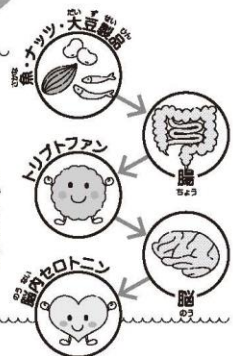
腸が整えば、心も整う!?

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

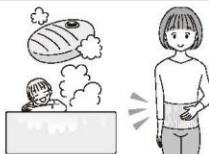
発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



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。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



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？