

# えはらっ子保健だよ!

江原中学校

R 4. 5. 2

新学期が始まって約1ヶ月が過ぎました。みなさんどうですか。疲れがたまったりしていませんか。休みが続きますが、部活動での試合も予定されていると思います。休める時間があるときは、ゆっくり体を休めてリフレッシュしてください。まだまだ健康診断も続きます。健康診断は、自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。検診結果が届いたら、早めに治療するようにしましょう。



## 5月・6月の保健行事

5月18日(水)眼科健診	2年生	6月7日(火)心電図健診	1年生
6月2日(木)歯科健診	全学年	6月16日(木)耳鼻科健診	1年生

## 基本的な生活習慣・清潔習慣出来ていますか?



### Q どうして「清潔」が大切なの?

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



### Q 清潔のポイントは何?





「相談力」  
健康診断の結果をお知らせします

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を  
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考  
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか  
わからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるとい  
いかもしれません。

これらいろいろな  
経験を積み重ねていく  
みなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい「力」です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！

### 脳とお腹は、ちよーう仲よし

けんかしちゃって  
食欲がない

悩みがあつて  
胃がキリキリする

緊張すると  
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。  
そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとてちよーう仲よし。  
腸が健康なら脳も、  
いいちよーうし！

