



一宮市立葉栗中学校
令和7年11月1日

冬の訪れを感じる日が増えてきました。2025年の「立冬」は11月7日から22日までの期間です。「立冬」は暦の上では冬の訪れを意味するため、この期間に衣替えをしたり、暖房器具の準備をしたりして、冬支度を進めていきましょう。また、空気が乾燥してきて感染症が流行り始める時期にもなります。冬支度とあわせて、感染症対策も始めていけるとよいですね。

11月の保健目標

姿勢を正しくしよう

日頃の自分の姿勢を意識してみたことはありますか？ 背中が曲がっていたり、いすに浅く腰かけて足を前に投げ出した姿勢で授業を受けたりしていないでしょうか。姿勢が悪いと胃や腸に負担をかけ、体調不良の原因にもなってしまいます。11月は姿勢を意識して生活してみましょう。



良い姿勢のメリット

- ・筋肉や関節への負担軽減で体の痛みや不調を予防
- ・基礎代謝が上がることで消費カロリーもUP！
- ・寝つきがよくなり、睡眠の質が上がる
- ・内臓への負担も軽減され、胃腸の調子よくなる
- ・血行がよくなり、脳の働きもよくなる など

正しい姿勢によって体のバランスが整うことで、様々なよい効果があります。他にはどのようなメリットがあるか、ぜひ調べてみてくださいね。



猫背はどうしてよくないの？

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩が凝り、頭痛や目の疲れなど様々な不調を引き起こします。その原因は、“頭の重さ”。

人の頭の重さは体重の約10%であり、体重30kgの人なら約3kg（2ℓペットボトル1.5本分）です。正しい姿勢であれば背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えることができますが、頭が前に出る猫背の姿勢では首と肩の筋肉だけで支えなければならないため、肩こりの原因になってしまうのです。体が不調な時は、姿勢の見直しも大切ですね。





Let's 腸活！



＼腸に優しい生活を心がけよう！

腸活とは、健康のために食事に気をつけたり、必要な運動をしたりして腸内環境を良くすること。大腸には約 1000 種類、約 100 兆個もの細菌が生息しているといわれています。そうした腸内細菌の種類や分布の仕方は個人差が大きいので、自分にとって最良のバランスを保つことが大切です。

腸内環境が悪くなるとこんな影響が…



お腹の不調

腸の動きが鈍くなると便秘になりやすく、ガスが溜まって腹痛を起こすことがあります。また、反対に腸の動きが過剰になって下痢になる場合も。

肌荒れ

腸内環境が悪化すると、腸内の細菌は体に有害な物質を作り出し、それが血液を通じて全身に回るため、肌荒れを引き起こすと言われています。

免疫力の低下

免疫細胞の約 6～7 割は腸に集まっていて、病原体から身体を守る役割があります。腸が悪くなるとその機能も低下し、感染症にかかりやすくなってしまいます。

心の不調

腸内細菌のバランスが乱れると、精神を安定させるセロトニンなどのホルモンが減少し、気分が落ち込んだり、不安な気持ちになったりします。



腸活は、体と心の健康のために"超"重要なのです！



自分の腸の状態を知るには、便の状態をチェックしておくことが大切です。硬くコロコロした便や形が崩れている便、においが強い便などは腸内環境が乱れているサイン。

腸内環境を整えるために必要なことは、すぐに始めることができるものばかりです。毎日の便の状態を確認しながら、自分に合った方法で取り組んでみてくださいね。

おすすめ腸活習慣

- ☐ 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）

