



朝晩の冷え込みが一段と強まり、秋の深まりを感じる季節になりました。秋は「食欲の秋」「読書の秋」とよく言われますが、「体を整える秋」でもあります。気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。日ごろの生活リズムを整えて、季節の変化に負けない体をつくっていきましょう！

## 腸から元気に！冬の腸活について

皆さんは「腸活<sup>ちょうかつ</sup>」という言葉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さまざまな活動のことです。腸は食べたものを消化・吸収するだけでなく、**体の免疫**や**心の健康**にも深く関係しています。寒くなるこの時期こそ、腸を元気にして体調を整えましょう！

### なぜ腸が大切と言われるのか？

＼ 体と心の健康を支える臓器 ／



腸には、体の免疫細胞の7割が集まっていると言われており、腸内環境が整うと、免疫機能がしっかりと働き、風邪やインフルエンザなどにもかかりにくくなるからです。さらには、気持ちも前向きになりやすくなります。



## 今日からできる！簡単な腸活のコツ

### 1 「腸のスイッチ」を入れよう



朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう。冷たすぎない常温水や白湯がおすすめです。また、朝食をしっかりすることで、腸の動きも活発になります。

### 2 食物繊維をとろう



食物繊維は、便秘の予防や腸の老廃物を出す助けをしてくれ、野菜・果物・きのこ・海藻・豆類などに多く含まれています。

### 3 発酵食品をとりいれよう

発酵食品は、腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。ヨーグルトや味噌汁、納豆、チーズなどが特におすすめです。



### 4 体を温めよう

体が冷えると、腸の動きもぶくなってしまいます。お腹を冷やさないように、重ね着や温かい飲み物を飲むことを意識してみましょう。

### 5 腸のマッサージをしよう



ゆっくりとおへその周りを「の」の字を描くように、時計周りにさすります。これを手のひら全体を使って、5～10回繰り返します。

# 秋・冬は感染症流行の季節 感染対策はできていますか？

風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎など、感染症が流行り始める時期になりました。自分の健康を守るため、そして周りの人にうつさないためにも、一人ひとりが感染対策を意識して生活しましょう。

## 1 手洗いをこまめにする・うがいを習慣にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることが大切です。食事の前後やトイレの後、掃除の後、共有の物を触った後（部活動や体育の後）などは、こまめに手洗いをしましょう。洗い残しの多いところは、意識して、念入りに洗うようにしてくださいね。

また、うがいをし、のどをうるおすことも忘れずに！ のどが乾燥すると、のどの粘膜を傷めやすく、ウイルスと戦う力が低下してしまいます。

洗い残しが多いところ



## 2 マスクをする

感染対策には、マスクの着用が必須です。

- 咳やくしゃみが出る時
- 混雑した電車やバスを利用するとき
- 医療機関に行くとき

→ このような場合はマスクを着用してください。

## 3 規則正しい生活を心がける

- 早寝早起きをすること
- ご飯をしっかりと食べる
- 適度な運動をすること

ウイルスに負けない体をつくるためにも、規則正しい生活を心がけてください。

## まちがいさがし（まちがいは7つ）

→ 答えは保健室前に掲示しています♪

