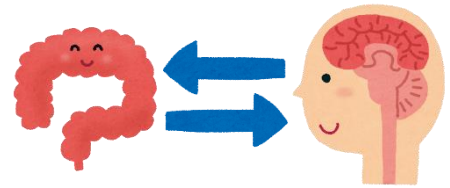


ほけんだより

2021年9月15日 保健室

最近、腹痛での来室が増えています。脳でストレスを感じると、腸の運動が異常を起し、腹痛がおきます。すると、悪玉菌などが増え、腸内細菌の種類が減り、脳は更にストレスを感じやすくなります。そうすると、また腸の働きが悪くなり、痛みも感じやすくなります。また、自律神経やホルモンにも影響してきます。きっと、みなさんも一度は経験しているのではないのでしょうか。緊張したときにお腹が緩くなるのも、脳に与えられたストレスによって腸の働きが悪くなったせいです。『はらわた（腸）が煮えくり返る』という表現がありますが、消化器官の腸が、心身を司る脳に指令を送ったり、感情そのものをコントロールすることから生まれた表現なのだそうです。このことから、腸と脳は密接に関係した臓器ということがわかります。



食物繊維を多く摂る、オリゴ糖、ビフィズス菌、発酵食品など、善玉菌が増える食品を多く摂り入れた食事を心がけるといいですね。本校には、栄養や調理のプロがたくさんいますから、どんなレシピにすればいいか是非インタビューしてみてください。そして、腸も頭も気持ちよく過ごせるといいですね。

お願いします

軽運動は、認知機能を増進する！！

期末考査が近づいてきました。脳を働かせる良い方法は、軽い運動をすることです。軽運動で、注意・集中を担う前頭前野や、学習・記憶を担う海馬を刺激でき、認知機能が高まります。勉強前に、ゆっくり走る運動などを取り入れてみてはいかがでしょうか。

引き続き、十分な睡眠・バランスの良い食事、感染予防の手洗い・咳エチケット・3密の回避などの徹底をお願いします。毎日の体調チェックも大変ですが、ご協力をお願いします。

セルフコンディショニング講座②

勉強に行き詰ったとき、やってみよう！！

★気持ちよく伸ばして、リフレッシュ！自宅や学校の休憩時間にやってみましょう！

「背骨全体（首・背中・腰周り）と太ももの内側のストレッチ」を紹介します。

- ①椅子に座り、両足をできるだけ大きく開き、手で両膝を押さえる。
- ②天井をのぞき込む様のように視線を動かしながら、肩を内側へ入れる。その際、両膝が内側に動かないように手で押さえる。
- ③ゆっくり呼吸を5回程度繰り返し、反対側も行う。

天井をのぞき込む様に



肩を内側へ入れる

膝をしっかり押さえる

※痛みは、体からの赤信号のサインです。体に痛みを感じた時は中止してください。