

ほけんだより 6月

藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

雨模様の中迎えた5月末。今年は残念ながら体育祭を、天候不良のため実施することができませんでした。半年以上前から、体育祭に向けて準備をしてきた実行委員のみなさんは、悔しい思いをしたはずです。

しかし、前日のリハーサルでは一部の競技を除き、本番さながらの形で行うことができ、一生懸命取り組む姿が印象的でした。特に、各色が一丸となり作り上げた色別ダンスはとても見応えがありました。

中間試験が終わり、その後すぐに始まった体育祭練習期間を経て、疲れがたまっているのか、体調を崩している生徒が多くいます。また、梅雨に入り気圧の変化や天候で、頭痛や吐き気などの症状が出やすい時期ですので注意しましょう！

梅雨だる注意報、発令中。

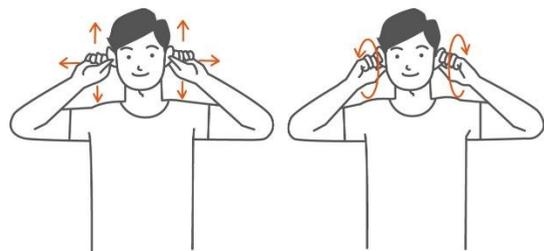
雨が続くと、なんとなく体が重い。朝起きるのがつらい。
気分もどんより…そんな状態、ありませんか？

その梅雨のだるさ、もしかすると“**気象病**”かもしれません。



気象病チェックリスト

- 雨やくもりの日は、なんだか体がだるい
- 天気が悪いと頭が痛くなりやすい
- 朝、すっきり起きられないことが多い
- 気分が落ち込んだり、イライラすることがある
- 昔ケガをしたところが、雨の日にくずくことがある



気象病を予防！耳くるくるマッサージ

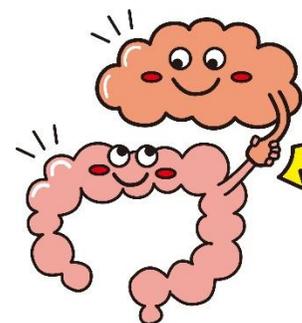
- ① 耳を軽くつまみ、上・下・横にひっぱる
- ② そのまま軽く引っ張りながら後ろ向きにくるくる回す

耳を引っ張ることで、ツボが刺激され自律神経が整う！

“第二の脳”を味方につけろ！腸活で毎日スッキリ！

腸にはなんと1億個以上の神経細胞があり、脳からの指令がなくても独立して活動することができ、「**第二の脳**」とも呼ばれています。

脳腸相関(のうちょうそうかん)って？



「ストレスや緊張でお腹が痛くなった…」「旅行中に便秘になってしまった…」そんな経験はありませんか？

実は、**脳と腸は神経やホルモンを通じてお互いに影響しあっている**という、とても深い繋がりががあります。これを「**脳腸相関**」と言います。最近の研究では、腸内細菌のバランスが心の健康にも関係していることが分かってきました。



腸を鍛えよう！



発酵食品をとろう

発酵食品には、乳酸菌や納豆菌などの「**生きた菌**」が含まれていて、腸の中にいる善玉菌を増やすはたらきがあります。善玉菌が多いと、腸内環境が整うだけでなく、免疫力アップや気分の安定にもつながります。

発酵食品：納豆、ヨーグルト、キムチ、チーズ、味噌、ぬか漬けなど
1回に大量に食べるよりも、毎日少しずつ続けることがポイントです。



食物繊維をとろう

腸内の善玉菌は、食物繊維をエサにして増えていきます。

つまり、「**発酵食品+食物繊維**」のセットが最強の腸活コンビ！

食物繊維は、**野菜、果物、海藻、きのこ、豆類、雑穀**などに多く含まれています。コンビニでも海藻サラダやごぼうサラダ、雑穀入りおにぎりなど工夫すれば選びやすいものがいっぱいあります。

便秘気味の方は、**水分と一緒に**とるとより効果的です。