

令和8年2月 愛媛県立北宇和高等学校 保健室

県内では、インフルエンザの警報レベルが続いています。また、1月16日から3月26日までは「ノロウイルス食中毒注意報」が発令されています。感染を予防するためには、流水と石けんによる丁寧な手洗いが最も有効です。外出後、トイレの後、調理、配膳、飲食の前には手洗いを丁寧にしましょう。



二枚貝の生食は避け、十分に加熱する。(85~90℃、90秒以上)



流水と石けんによる丁寧な手洗いをする。



嘔吐物は、手袋をして次亜塩素酸ナトリウムで消毒する。

## 若くて健康な人でも、毎日がん細胞が作られている!?

これは本当です。私たちの体では、毎日たくさんの細胞が新しく作られています。そのとき、エラーが起きてがん細胞も一定数できてしまいます。その数は、若くて健康な人でも、1日に約3,000~5,000個にもなるといわれています。



### がん細胞があるのに発症しないのはなぜ?

免疫細胞がすぐにごん細胞をやっつけてくれているからです。免疫力を高めることが、がんにかかりにくい体づくりのカギなのです。

こんなことがリスクに!

- ・睡眠不足
- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・やせ過ぎ
- ・太り過ぎ
- ・お酒
- ・たばこ
- など

健康な生活を心がけ、がん細胞をやっつける免疫力を鍛えましょう。



### 【お知らせ】

今年度の健康診断の結果、視力がB以下の人やう歯や歯石などがあり、専門医の受診が必要な人は、早期に受診しましょう。受診後は、「受診報告書」を学校に提出してください。



# 腸活で

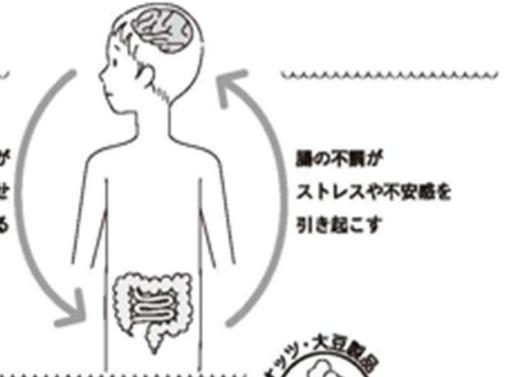
# 絶好腸ライフはじめよう!

「腸活」って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様々な活動のことです。  
毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、  
嬉しい変化が現れるかもしれません。

## 脳腸関連のメカニズム

**脳** と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸関連」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしているのです。  
ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続く「過敏性腸症候群」という病気もあります。

ストレスが腸の動きを悪化させ便秘や下痢を誘発する



腸の不調がストレスや不安感を引き起こす

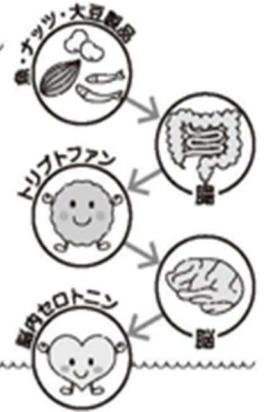
## 腸が整えば、心も整う!?

幸せホルモンは腸で90%作られる！けれど…

**私** たちが幸せを感じる時、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち約90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンはどのように作られるの？

材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。



腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

## 今日からできる！ 腸活習慣

**発酵食品を食べる**

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。

**食物繊維を摂る**

善玉菌のエサとなります。

**腸を温める**

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。

**夜はしっかり眠る zzz**

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

### 【災害共済給付の請求手続きについて】

学校管理下で発生した災害については、独理逸行政法人日本スポーツ振興センターへ医療費の請求ができます。総医療費が5000円以上のも（3割負担で、窓口で1500円以上支払った場合）が給付の対象となります。受診した月から2年間請求を行わなければ、時効により給付が受けられなくなります。災害が発生した場合は、書類をお渡しますので早めに保健室へ連絡をしてください。