

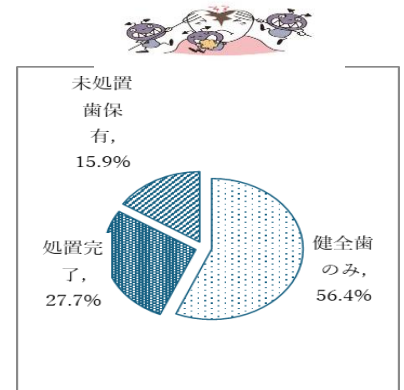
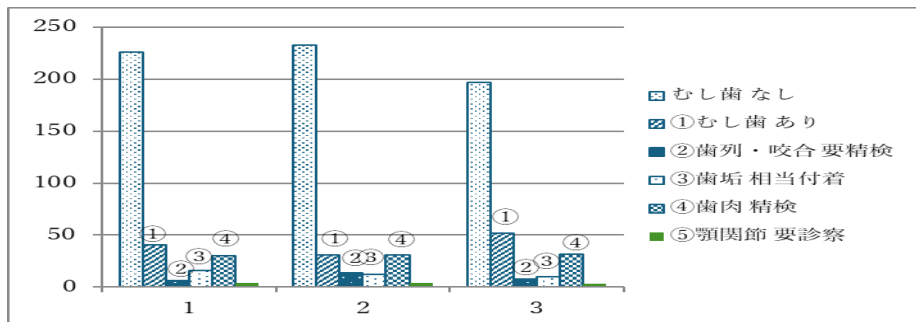
# 保健だより 11月

令和7年度 第8号  
2025. 11. 5 (水) 利府高校保健室



5月に実施した歯科検診では、むし菌「なし」は83.8%(前年度より増)でしたが、何らかの歯周疾患を持っている人がおりました。(下記グラフ参照)。  
むし菌は自然には治りません。また、現在むし菌がなくても毎日の歯みがきをきちんとしていないと、歯周病になります。歯周病は、ひどくなると歯ぐきの骨が溶け出し、歯を失うことになったり、動脈疾患などの全身の様々な病気の原因ともなる、恐ろしい病気です。早めに治療をお願いします。

## 令和7年度 歯科検診結果



歯科検診(5月)の結果、受診の必要な生徒(むし菌・歯周疾患)は246名:31.5%(R6:39.4%)でした。  
該当する生徒にはすでに通知をしております。夏休みや放課後等を利用して歯科医を受診した生徒も何人か見られましたが、まだ報告していない生徒が多いので今回再通知(みずいろ用紙)をします。

★スポーツ選手にとっては、「歯の健康」が大切になります。食事や定期健診等で自己管理していくことは大事になります。「医療費助成制度」等を活用し、早めに受診することをお勧めします。

受診報告者数(割合)〔10月時点〕 全体として…41/246人(16.7%)〔R6:21.8%〕  
1年:13/75人(17.3%) 2年:12/80人(15.0%) 3年:16/91人(17.6%)

※むし菌や歯周病が悪化しないうちに早めに病院を受診して、結果を報告して下さい

## ★学校でケガをして病院に行ったら…すぐに連絡～災害共済給付申請について～

みなさんは、入学時にスポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校の管理下におけるケガ等の治療に対し給付金が支払われます。授業や部活動、登下校の時に起きたケガなどで病院へ行った場合は給付金の申請ができますので、保健室に用紙を取りに来て下さい。

- ◎ケガや熱中症等の発生から2年以内であれば申請できます。
- ◎治療にかかった金額が計5000円以上(保険適用で1500円以上)から対象になります。
- ◎医療費助成の地域で、医療費が無料の場合も対象となりますので、申請して下さい。

**感染症予防** ※新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが多くなってきましたので、注意しましょう！





# 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。

問題

次の○に共通する漢字は何でしょうか? (ヒント) 体の部位です。

○が立つ	○が黒い	○を割る
意味 怒ること	意味 意地が悪いこと	意味 本心を打ち明けること

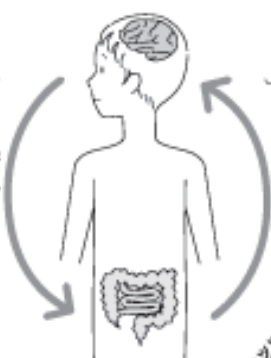
答え

**腹** 慣用句のなかには、「心」や「脳のはたらき」をお腹(腸)と結びつけるものがあります。人々は昔から、気持ちとお腹(腸)がつながっていることを実感していたのかもしれません。皆さんも、不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか?

## 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「脳腸相関」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

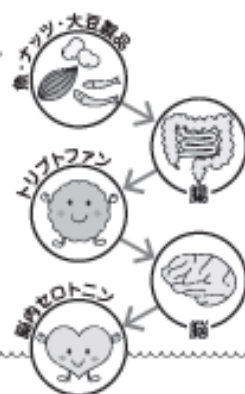
## 腸が整えば、心も整う!?

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。温めると腸の働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。

11月7日は  
「いいお腹の日」です。  
腸活で、お腹も心も  
整えてみませんか?