



今月の保健目標
食生活を
考えよう

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が違ふのは当たり前。お互いに受け入れあうのがベストですが「こんなこと思ってもいいの?」と不安に思うときもあるかもしれません。そんなときは、友達や先生など話しやすい人に話してみましょう。話すことで少し心が軽くなるはずですよ。



感染症は防げる!

生活も振り返ってみよう

感染症予防

5つの基本



1. 三密(密集・密接・密閉)の回避 換気

ウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番。
三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック ✓

- ☐ 室内にいるときには換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは、人込みを避けている



2. マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどを体に入れない、人にうつさないために、マスクをつける。咳やくしゃみをするときに、ハンカチやティッシュで口や鼻をおおう咳エチケットを心がけましょう。

チェック ✓

- ☐ 咳エチケットを意識している
- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている



3. 清潔を心がける

手洗いやいろいろな人が触る部分の消毒など、清潔を意識した行動を心がけましょう

チェック ✓

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後など必ず石鹸を使って手を洗っている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻はすすらず鼻をかんでいる



4. 規則正しい生活

免疫力(ウイルスと戦う力)を高めるために、規則正しい生活を心がけましょう。
睡眠不足やストレスは免疫力を低下させます

チェック ✓

- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5. 無理をしない

体が弱っているとウイルスが体に侵入してきたとき負けてしまいます。体調が悪いときは無理をしないで、ゆっくりと休みましょう。

チェック ✓

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくり過ごす
- ☐ 症状がひどいときは医療機関を受診する



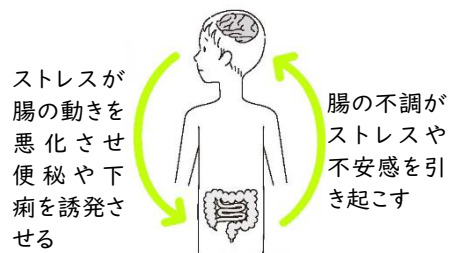
今年は昨年より一月も早く、インフルエンザが流行入りしました。一人ひとりが日頃の過ごし方を考え、感染症に負けない健康な体作りを意識していきましょう。

🌟脳腸相関のメカニズム



脳と腸が相互に影響しあっていることは医学的にも明らかになっていて、「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取りをしています。

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。



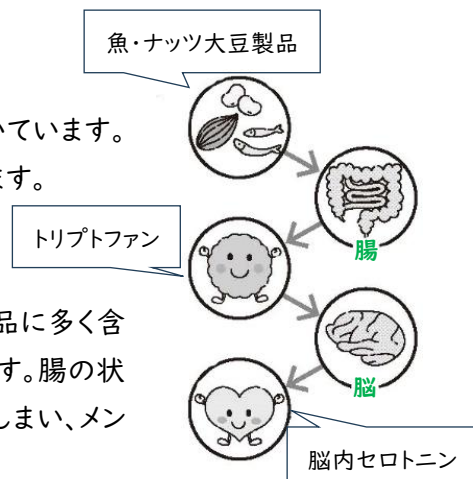
🌟腸が整えば、心も整う!?

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、脳の中では「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%は腸で作られますが、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?

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。腸で吸収された後に脳へ運ばれ、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。



ウェルビーイング

幸せの4つの因子「ありがとう因子」

ありがとう因子とは、つながりと感謝することです。何かをしてもらい感謝するには、自分一人ではできません。誰かとつながっていなければ、何かをしてもらうこともできません。つまり、**いろいろな人とのつながりを大切に**して**感謝の気持ちを持つ**ことです。何かをしてもらって当たり前ではなく、感謝することが当たり前になる、そんな人になりたいですね。そして笑顔で微笑みかけたり、困っている人を助けたり、ボランティアに参加したり、他を思いやる心を大切にしていきましょう。

「ありがとう」「うれしい」など、思いを言葉にして伝える。「苦手な人だけどあの人にはこんな良いところがある」(認め合う)「心を込めて挨拶をする」(語先後礼)「相手のほうを見て話を聞く」(ボランティア掃除)(板津の伝統ですね)など、「心も体も元気で満たされている状態」=「ウェルビーイング」に生きるために、取り組んでみましょう。

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。



この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。家族はもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちがそれぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月はそんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元氣にもなるはずですよ。

