

# 保健だより



令和7年12月25日  
四谷中学校 保健室

## もうすぐ 冬休みが 始まりま す！！



### 冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただし、いきなりゼロにすることは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

- 使う場所を限定する (例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)
- 電源を切る時間帯を具体的に決める (特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- SNSなどの通知をオフにする
- 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

### 冬休みのすごしかた

感染症注意報  
自分もまわりも

10のアクション  
過ごすための  
健康に



#### ポイント・1

#### ウイルスを寄せ付けない

感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いなどで洗い流すなどのアクションを。



#### ポイント・2

#### 免疫力を高める

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。



#### ポイント・3

#### うつらない・ うつさない

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

感染経路別 冬に気をつけたい  
病気の例

覚えておきたい4つの感染経路

飛沫感染

せきやくしゃみなど  
で飛び散った飛沫に  
含まれたウイルスな  
どを吸い込む

接触感染

ウイルスなどがつい  
たものに触れた手で  
自分の鼻や口に触れ  
る

空気感染

空気の流れに乗って  
漂うウイルスなどを  
吸い込む

経口感染

ウイルスなどがつい  
たものを口にする

#### 飛沫・接触感染

- 新型コロナウイルス感染症
- インフルエンザ
- 溶連菌感染症  
など



#### 空気・飛沫・接触・経口感染

- 感染性胃腸炎  
(ノロウイルス)  
など



# 冬の感染症予防クイズ

**Q1** 感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。（答えは1つとは限りません）

- ①こまめに手洗いをする  
②部屋の空気を入れかえる  
③感染症が流行っているときは、マスクをつける



**A1** 全部 ①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

**Q2** マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

- ①ハンカチか  
上げのそでで  
口をおおう  
②そのまま、  
くしゃみを  
する  
③友だちに  
ハンカチを  
借りる



**A2** ① 正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。

その誘い  
しっかり、きつぱり  
断ろう！



## お酒の Yes / No クイズ

**Q1** 練習すれば、  
お酒に強くなれる？

お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内的「ALDH（アルデヒド脱水素酵素）」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体质の人は、いくら練習しても、強くなれません。

**A** No



**Q2** たまになら、  
一気飲みしてもよい？

一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐があります。

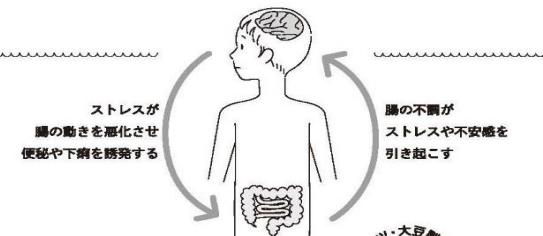
**A** No

# 腸活で絶好調 腸ライフはじめよう！

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。	答え
	○が立つ	○が黒い	○を割る		腹
	（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		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多くあります。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？

## 脳腸相関のメカニズム

**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。



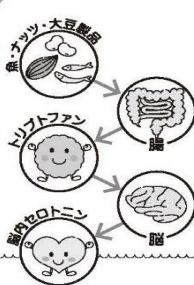
## 腸が整えば、心も整う？

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とき、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！

**通信欄** ご家庭からメッセージなどございましたらこの欄に記入し、チェックを入れてご提出ください。

保健だよりに載せて良い 保健だよりに載せないでほしい

新宿区立四谷中学校