



たんぽぽ

令和7年度11月号
未来高等学校・河原調理専門学校
保健だより

肌寒さを感じる季節になりました。インフルエンザ流行の兆しも聞こえてきます。冬の感染症対策に備えましょう。

11月4日は、一人一人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。他人と意見が違うのは当たり前のことです。お互いに受け入れあうのが理想ですが、「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときがあるかもしれません。そんなときは、保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



自分のストレスに気づく方法

「最近なんだかだるい」「やる気が出ない」などと感じれば、それはストレスのサインかもしれません。

ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のことです。



勉強や進路決定など、やることが多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。ストレスは自分で気付きにくいこともありますので、自分自身の体の変化に目を向けてストレスサインを見逃さないようにしましょう。

もし、体の変調に気付いたら、気分転換をしたり、誰かに話したりしてセルフケアをしましょう。

「あなたはひとりじゃないよ！」

湯船につかって

元気いっぱい！



毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかるだけで心も体も元気になります。

11月26日は「いい風呂の日」です。

湯船につかるメリット

- ★ **疲労回復** 体が温まると、体の中の老廃物が体外に出て、疲れが和らぎます。
- ★ **ストレス解消** 湯船につかると体や心がリラックスします。
- ★ **睡眠の質が良くなる** 入浴で温まった体の中の温度である深部体温が下がるときに眠気を感じスムーズに眠れます。

腸内環境を整えよう

『腸活』という言葉聞いたことがありますか？

腸内環境をよりよい状態にするために行う様々な活動のことを『腸活』と言います。毎日の食事や生活習慣を少し見直すだけで体に良い変化が現れます。

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多く含まれています。



食物繊維を摂る

善玉菌の栄養源になります。



腸を温める

腸を温めると働きが活発になります。冷えは大敵です。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて一日の中で働きが変わります。睡眠をしっかりすると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。





たんぽぽ

令和7年度 11月号

未来高等学校

肌寒さを感じる季節になりました。インフルエンザ流行の兆しも聞こえてきます。冬の感染症対策に備えましょう。

11月4日は、一人一人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。他人と意見が違うのは当たり前のことです。お互いに受け入れあうのが理想ですが、「こんなこと思ってもいいの？」と不安に思うときがあるかもしれません。そんなときは、保健室に話しに来てください。誰かに話せば少し心が軽くなるはずです。



自分のストレスに気づく方法

「最近なんだかだるい」「やる気が出ない」などと感じれば、それはストレスのサインかもしれません。

ストレスは、プレッシャーや不安、人間関係の悩みなど、様々な原因で心や体にかかる負担のことです。



勉強や進路決定など、やることが多い高校生は、誰にでもストレスがたまる可能性があります。ストレスは自分で気付きにくいこともありますので、自分自身の体の変化に目を向けてストレスサインを見逃さないようにしましょう。

もし、体の変調に気付いたら、気分転換をしたり、誰かに話したりしてセルフケアをしましょう。

「あなたはひとりじゃないよ！」

湯船につかって

元気いっぱい！



毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？湯船につかるだけで心も体も元気になります。

11月26日は

「いい風呂の日」です。

湯船につかるメリット

- ★ **疲労回復** 体が温まると、体の中の老廃物が体外に出て、疲れが和らぎます。
- ★ **ストレス解消** 湯船につかると体や心がリラックスします。
- ★ **睡眠の質が良くなる** 入浴で温まった体の中の温度である深部体温が下がるときに眠気を感じスムーズに眠れます。

腸内環境を整えよう

『腸活』という言葉聞いたことがありますか？

腸内環境をよりよい状態にするために行う様々な活動のことを『腸活』と言います。毎日の食事や生活習慣を少し見直すだけで体に良い変化が現れます。

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多く含まれています。



食物繊維を摂る

善玉菌の栄養源になります。



腸を温める

腸を温めると働きが活発になります。冷えは大敵です。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて一日の中で働きが変わります。睡眠をしっかりすると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

