



\* 保健だよりは保護者の方にも見せてください

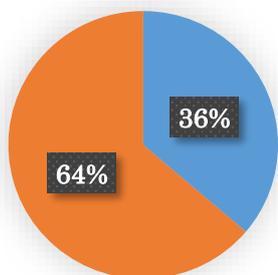
『ちょうこうまつり』が終わりました。魅力的な催し物がたくさんあり、皆さんのとても楽しそうな表情が印象的でした。制限はありましたが、保護者の方にも観ていただくことができ大盛況でした。

11/8は、442年ぶりの皆既月食&惑星食で秋の夜空を見上げた長工生も多かったのではないのでしょうか？日中の澄んだ秋空も美しいですね。朝晩は冷え込むので風邪をひかないように気を付けてください。

## 保健委員のちょうこうまつりでの展示発表 『腸(超)調子いい長工生になろう』は いかがでしたか？

全校生徒のみなさんアンケートへのご協力ありがとうございました。

### 体調不良を起こしやすい

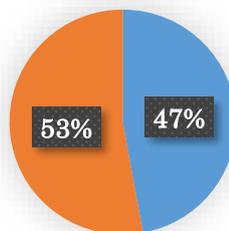


■ YES ■ NO

長工生の4割近くの人が、  
体調不良を起こしやすいと  
答えていました。



### ストレスを感じやすいほうだ



■ YES ■ NO

長工生の半数近くの人が、  
ストレスを感じやすいと  
答えていました。

### 長工生のストレス解消法は？

音楽を聴く    ゲーム  
スポーツ      睡眠      読書  
カラオケ    お風呂    動画      趣味  
部活    など・・・

### 腸と脳は相互に影響をもたらす(腸脳相関)

幸せホルモン=セロトニン  
やる気ホルモン=ドーパミン

どちらも腸で  
つくられます！

セロトニンが脳内で正常に作用すると、人は前向きな気持ちを保ち幸せを実感し健康に過ごせるといわれています。皆さんも腸活をして心も体も健康に！！



## 上手に「怒り」とつき合おう!

怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうとは問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。

- ① 6秒間じっとする  
(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ② 深呼吸する  
(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③ その場から離れる  
(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)



AI 浦杏朱

## 歯 ブラシも

とめ・はね・はらい!?

漢字を習うとき、習字の時間先生から「とめ」「はね」「はらい」が大切だと

言われることがありますね。  
きれいな歯を守るための歯ブラシの使い方のポイントも「とめ・はね・はらい」で覚えましょう。

とめ

歯ブラシを大きく重くかしていませんか? 小刻みにとめて1~2本ずつみがきましょう。



はね

歯ブラシの毛先が開いていませんか? 裏から見て、毛が広がっていたら、交す要を。



はらい

水気が残ったままになっていませんか? しっかりはらって風通しのよい場所で保管を。



E1 柿本穂花



## マナーを守って、いいトイレ

11月10日は「トイレの日」では、いいトイレにするためにできることは何でしょう?

- 和式トイレや男子用トイレは一歩前に出て使う。
- トイレトーパーを使い過ぎない。
- 汚したらトイレトーパーでふく。
- 流し忘れがないように確認する。
- トイレトーパーで遊ばない。
- トイレのスリッパはそろえる。
- トイレトーパーが終わっていたら、新しいものを付ける。



E1 茂 徠夢

## 太陽の光ですざい!

朝走ってきたときに太陽の光を浴びたり、ほかほかと温かい日差しの中で、ひなたぼっこをしたりすると、「気持ちいいな〜」と感じますよね。実は、その感覚は、科学的にも正しいのです!

たとえば、太陽の光は神経伝達物質の「セロトニン」の分泌を正常にしてくれるので、心をおだやかな状態に保ってくれます。また、「睡眠ホルモン」と呼ばれる「メラトニン」をリセットする働きがあることから、不眠症の改善にも役立つと知られています。

水浴は、1日30分以上浴びること、できれば散歩やジョギングなどの軽い運動をしながら太陽光を浴びましょう。



E1 吉川蒼志