

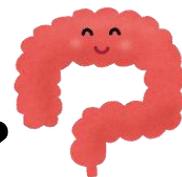


すこやか

心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

新地小学校
No.5
R6. 9.2



心の健康のためにも腸活はじめませんか？

心（脳）と腸はつながっている！！

腸活って何のためにするの…？

不安や心配ごとがあるとお腹が痛くなった経験はありませんか？
腸と脳の関係は深く、腸は脳の指示がなくても活動できることや腸の
具合によって脳も具合が悪くなったり、良くなったりすることから、
『**第二の脳**』と呼ばれています。また、体に存在する免疫細胞
の70%は腸に存在するので、免疫にも深く関係している臓器です。

そのため、腸活をして腸内環境を整えることで、**メンタル安定**や**免疫力を高める**ことができるので、腸活は心と体のケアにも大切です。

～暑いときこそ腸活が重要～

冷たいものを食べすぎたり、お腹を出して寝てしまうと、腸が冷えて
てしまいます。その結果、胃腸の血流が悪くなり、胃腸の機能が弱く
なります。

夏は腸が冷える場面が多くあります。腸が冷えている時でもきちんと
と働くためには、腸内環境を整えることが大切です。

～腸を整える3つのポイント～

① 善玉菌を増やす食品を食べる！

- ・発酵食品
- ・オリゴ糖
- ・食物繊維



② 腸にいいリズムをつける

- ・朝起きたら白湯を飲む
- ・3食決まった時刻に食べる
- ・ストレッチ、運動を適度に行う



③ 質のいい睡眠をとる

- ・夕食後3時間ほど空けて寝る
- ・入浴後1時間ほど空けて寝る
- ・寝る前にスマホは触らない



新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ
相良咲子先生の来校日



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 	19	20	21
22	23	24	25 	26	27	28
29	30					

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16 	17	18	19
20	21	22	23 	24	25	26
27	28	29	30	31		

* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SCとの相談は予約制です。
新地小学校62-2006までご連絡ください。