

# ほけんだより 2月

利根実業高等学校  
保健安全部  
令和6年2月6日

厳しい寒さが続いています。3学期も残り半分ほどとなりました。引き続き、生活習慣の見直し、感染症対策をしながら過ごしましょう。

3年生はもう少しで卒業ですね。皆さんが元気に卒業式を迎えられることを願っています。

## 献血のご協力ありがとうございました！



学校のHPに掲載しましたが、12月7日に行われた献血では、沢山の希望を出していただき、実施することができました。保護者の皆様にも、同意書の提出等ご協力いただき、ありがとうございました。

愛子様が就職を決めたことで今話題の、日本赤十字社が事業として行っている献血は、可能年齢が16歳からということで、高校での献血はデビューの良い機会でもあります。少子高齢化に伴い、若年層の献血者が少なくなっているのはもちろん、感染症の影響で冬は特に献血者が少ないのが現状です。

今回献血をした人も、したいけどできなかった人も、知識として現状を知っておいてください。大切な人が、自分が、いつか輸血を受けることになった時、みえない協力者に思いを馳せてもらえたらと思います。



## 脳腸相関 ってなに？

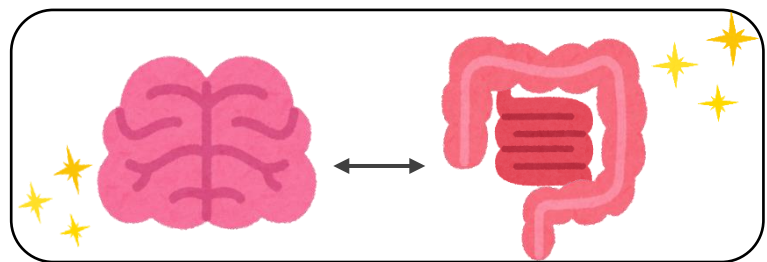
「幸せ」と感じるために重要なホルモンであるセロトニンは、実は腸で作られます。腸は消化管のイメージが強いですが、ホルモンの生成や免疫のコントロール、自律神経のはたらき等と大活躍なのです。腸を健康に保つことが、私たちが健康に過ごす秘訣なのです！

皆さんは、緊張してお腹が痛くなった経験はありますか？腹痛のせいで冷や汗まででて・・・なんてことも。

それは、脳で大きなストレスを感じたことが腸に影響し、腸が異常を感じたことで脳が体に異変を伝えたためです。このように、

### 脳で受けた刺激が腸に→腸に起きた異常が脳に

と影響を与え合っていることを、『脳腸相関』といいます。



※詳細は [脳腸相関](#) で検索してみてくださいね♪

### 【保護者の方へ】

昨年末、1月と、感染症の流行があり、学級閉鎖等も行いました。発熱や体調不良でお迎えを依頼した際にも、快くご協力をいただき、ありがとうございました。

3年生はもうすぐ卒業となります。寂しくなりますが、新たなスタートを陰ながら応援しております。

全学年、健康診断結果のお知らせという用紙を配布させていただきます。この用紙は、受診等の有無にかかわらず、結果のみのお知らせとなります。今後の健康管理の参考に、また、身長体重などで成長の確認にお役立ていただけたら幸いです。