



11月15日はみんなの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。沖縄では、かーさーむちーが同じような行事になりますね。七五三に込められた願いは、おうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど、規則正しい生活を意識しましょう。

11月は、「11」を「いい」と読む語呂合わせで、1日いい姿勢の日、8日いい歯の日、10日いいトイレの日などがあります。



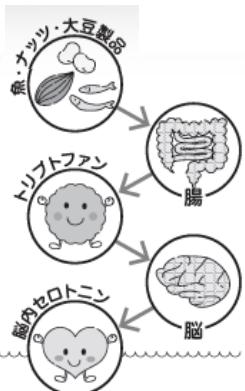
## ◆腸が整えば、心も整う!?

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！

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  
くれる善玉菌が含  
まれています。



### 食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



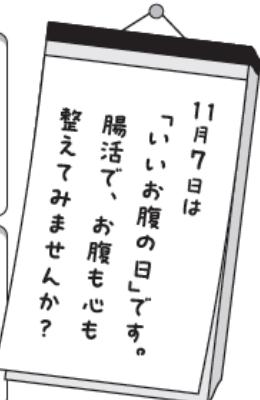
### 腸を温める

冷えは大敵。温めると  
腸の働きが活発になります。



### 夜はしっかり眠る ䷲

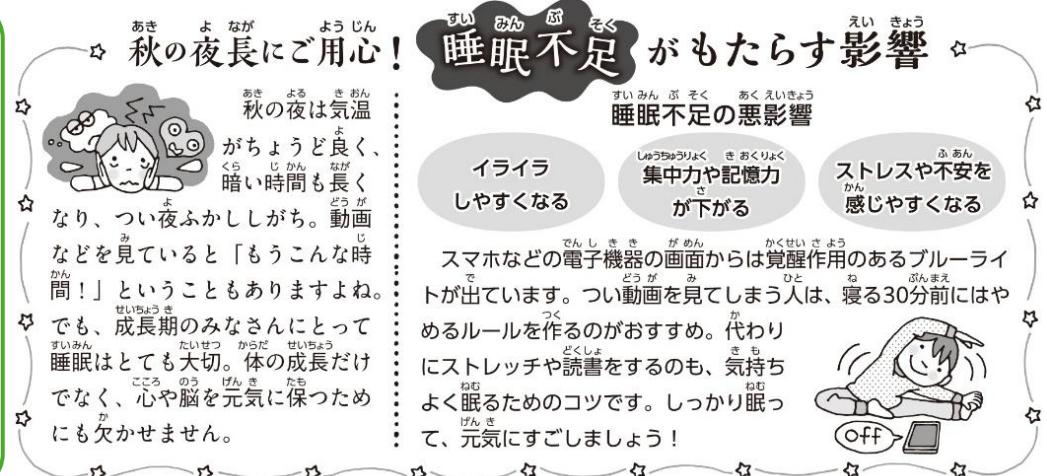
腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかりと取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。



## スクール カウンセラー

### 来校日

12月12日(金)  
上記の日程で、SCの宮良さんが来校します。  
希望される保護者は、担当の菜原までご連絡ください。





11月8日は、いい歯の日でした。健康診断の結果、治療が必要な児童のおうちに、受診の依頼をしました。むし歯や低視力などありますので、早めに医療機関の受診をお願い致します。むし歯は、進行すると治療に時間を要します。視力は、視神経や脳に関わることもあります。どちらにしても、お子さまの身体からのサインを見逃さず、早めに医者・歯医者に診てもらうことをお勧めします。

しっかり歯を磨こう

きれいな歯は妖精のお気に入り？



日本には子どもの抜けた上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の下へ投げると健康な歯が生えるという言い伝えがあります。欧米にも「抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると、夜中に歯の妖精がやってきて、コインと交換してくれる」という言い伝えがあります。

この妖精、実はきれいな乳歯しか持って行ってくれないそうです。遊び心ある伝承が、歯みがきの大切さを楽しく伝えています。

乳歯は、やがて生えてくる永久歯のための大切な「土台」です。おうちでもぜひ、歯の妖精の話をしても、「妖精さんが持つていってくれるよう」きれいな歯にしようなどと、今のうちから歯みがき習慣を楽しく続けられるような声かけを意識してみてください。



むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいるかもしれません。が、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

あまりかまずく食べる

だ液体にはうちなかに保つ役割があります。よくかまないとだ液体があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



「よい姿勢」は、かみ合わせにも関わってきます。歯と口の健康は、栄養の吸収、そして全身の健康に関わっています。



歯を食いしばると筋力がアップするって本当？



スポーツ選手が力を出すとき「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？ 実はこれ、ただのクセではなく、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げるとき、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しくかみ合わせた状態だと

約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。

日ごろからしっかりかめる歯を保つことは、体を支える力にもつながります。よくかむ、ていねいに歯をみがくなど、歯を大切にする行動が、実は運動にも役立っています。



甘いものばかり食べる



甘いものはむし歯の大好物。食べ過ぎやすっと口にい入れておくのは避けましょう。

~しながら食べる



テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちは「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家のひとなど、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見え

るけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝え

てみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

