



新学期が始まって、約1ヶ月が過ぎました。だんだん新しいクラスや学年にも慣れて、バタバタした感じが落ち着いてきたところではないでしょうか。学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして、体も心も疲れやすくなっています。睡眠を多めにとる、好きな遊びで楽しむ、美味しいものを食べる・・・動きや気持ちをゆるめ、リラックスする時間を作りましょう。

色々なことを「がんばる時」と同じように、「ひと休みする時」も大切に！！

脳とお腹は、ちよう仲よし

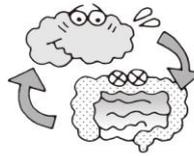
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調があらわれるのは、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは？」という説です。じつは脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



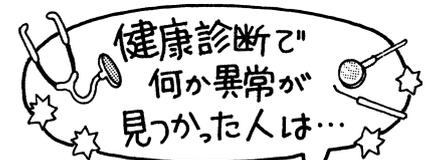
脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし！



★健康診断結果から・・・

4月から健康診断が始まっていますが、まだまだ続きます。検査や治療が必要な人には、受診のすすめを渡しています。歯科検診の結果は、全員に口の中の健康状態をお知らせしています。すべての結果は、1学期末の通知票と一緒にお知らせします。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	吉岡中	全国平均	吉岡中	全国平均
1年男子	151.9	153.6	44.8	45.2
1年女子	150.8	152.1	43.8	44.4
2年男子	160.9	160.6	50.5	50.0
2年女子	154.5	155.0	48.8	47.6
3年男子	165.3	165.7	53.5	54.7
3年女子	156.1	156.5	49.5	50.0



家の人にきちんと報告しましょう。
(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。



ハンカチやタオル、水筒を持ってきましょう！

学校では手を何度も洗います。暑くなってきて汗もかくので必ずハンカチやタオルを持ってきましょう。お友だちに借りることは、絶対にしないでください。また、自分の体育着でふくこともやめましょう。せっかくなのできれいに洗ったのが台なしですよ。また、体育大会の練習も始まりました。水分補給のために水筒も持ってきましょう。

