

心と体は意外と関係が深い!?

## ストレスにまつわる話

けんかしちゃって  
食欲がない

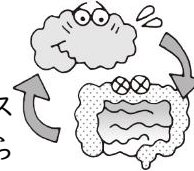
悩みがあって  
胃がキリキリする

緊張すると  
お腹が痛くなる

### 脳とお腹は、ちょう仲よし

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。



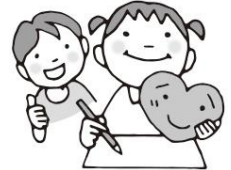
脳と腸はとても仲よし。  
腸が健康なら脳もハ  
い・ち・よ・う・じー!



### ロバート博士の85%

心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は...



心配なことを紙に書く 心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

周りの人の力を借りる おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合っていきましょう

## “嫌なこと”ほど忘れられないのはどうして?

### 脳は”嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ

なんであんな嫌な  
言い方をするんだろう!

汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じよ



あんな失敗を  
するなんて恥ずかしい... は自分の心を守るために記

憶しようとするのです。

### うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。”過去のこと”と割り切り「次はがんばろう!」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



### 保健室から

#### 「秋を楽しもう」



周りを見渡すと、緑や黄色、赤など色とりどりの紅葉が楽しめる季節となりました。この時期美しい黄色に色づくイチョウの木。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していて、「生きた化石」と言われています。また、火に強く丈夫なので、全国の街路樹本数の1位がイチョウなのだそうです。また、個性的なおいではありますが、銀杏の実もおいしく、目や食で楽しませてくれます。季節の移り変わりにはいろいろな変化が見られます。朝の登校の時に冷たい空気や霧の深さ、昼間のぽかぽか陽気や虫の鳴き声、風の匂いなど季節の変化を感じてみてください。

今月は2年生は修学旅行があります。準備をしっかりとって楽しい旅行にしましょう。