

あなたの腸は元気ですか？

Is your gut healthy?

相談だより

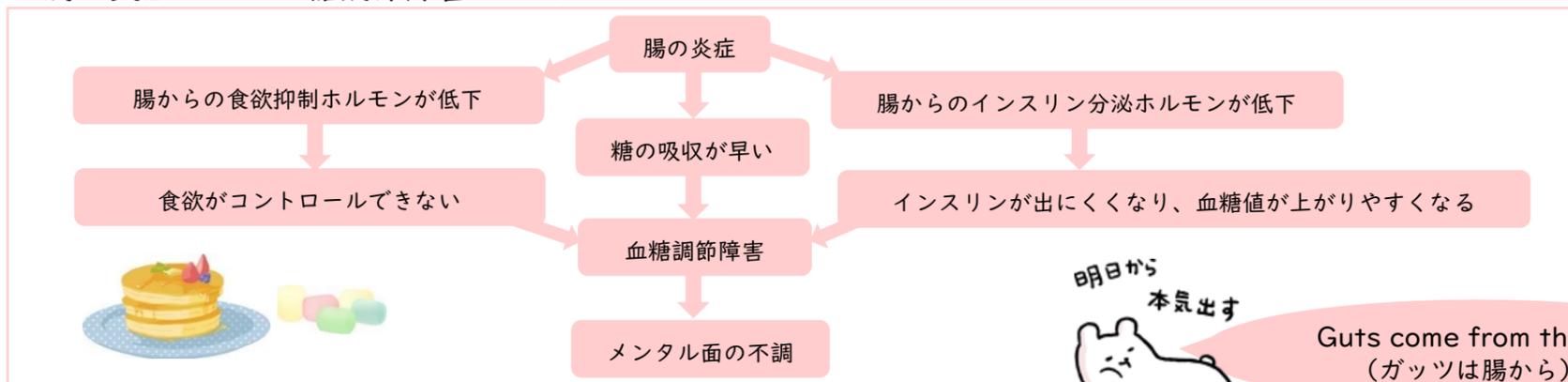
第9号

令和7年が始まりました。
皆さんが心身ともに健康で日々幸せを感じられる年になりますように。



おなかの調子が悪かったり、逆に食欲が止まらなくてどんどん食べてしまったり、イライラしたり、うつっぽいと自覚症状があったりする場合は腸が炎症を起こしているかもしれません。炎症を改善して、心身共に健康になっていきましょう。

<腸の炎症による血糖調節障害のしくみ>



明日から
本気出す



Guts come from the gut.
(ガッツは腸から)

| | | |
|----------------------|----------|---|
| 腸管に効く 栄養素 | ビタミンA | 腸内の免疫細胞の働きに必要。粘膜も強くする。 |
| | ビタミンD | 腸粘膜の細胞どうしを結合させて、粘膜のバリアを強くする。 |
| | 亜鉛 | 損傷した細胞の修復を助ける。盛んに細胞分裂をしている腸には亜鉛が不可欠。 |
| | L-グルタミン | 小腸の細胞や免疫細胞のエネルギー源、栄養源。腸壁を補修する働きもある。 |
| 改善する 腸の炎症を 食べ物 | 発酵食品・乳酸菌 | ぬか漬け、キムチ、みそ、納豆など。 乳酸菌は胃酸でほぼ死んでしまうが、腸内の善玉菌のエサになる。 |
| | オリゴ糖 | 便秘の予防や改善にはたらく。ビフィズス菌や乳酸菌をふやす力がある。 |
| | 食物繊維 | 野菜、海藻、きのこなど。 腸の善玉菌をふやし、毒素を排出する役割。便秘の予防。 |
| | 魚油 | さば、いわしなどの青魚。 魚油に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)は抗炎症作用をもつ。 |
| | オメガ3系オイル | えごま油、アマニ油など。 α-リノレン酸が多く含まれ、そのうち1~2割が炎症を抑えるEPAに変換される。 |
| | ボーンブロス | 牛、豚、鶏、魚などの骨からとった出汁。 骨からのアミノ酸とミネラルが、損傷した腸管の修復を助ける。 |

(参考文献『マンガでわかる ココロの不調回復 食べてうつぬけ』精神科医 奥平智之)

<令和6年度 スクールカウンセラーの来校予定日>

| |
|----------|
| 3学期 |
| 1月20日(月) |
| 1月29日(水) |



保護者の方へお知らせです。
最近、生徒・保護者の方ともにカウンセリングを受ける方が増えております。スクールカウンセリングは生徒優先となりますので、保護者の方とカウンセラーとで次回の約束をされている場合でも、大変申し訳ありませんが、生徒の緊急案件が生じた場合はそちらを優先させていただきます。その際にはご連絡させていただきますが、何卒ご理解ご了承ください。

生徒の皆さんが学校外の専門の相談員に匿名で相談できる『名前を明かさず報告相談できるアプリ STANDBY』というSNS相談ツールもあります。アクセスコードが欲しい人は元気ルーム入口の封筒をご自由にお持ちください。



好きな色の封筒を持って行ってね♪

<本校のスクールカウンセリング 予約の取り方>

- 教育相談担当教員や担任の先生、保健室など、あなたが話しやすいと思う先生に「カウンセリングを受けたい」と伝え、予約をとってください。相談内容を伝える必要はありません。
- 時間帯は授業時間と同じ、チャイムからチャイムまでの50分間です。料金は発生しません。授業担当の先生には「保健室に行ってきます」などと伝え、不在になる旨が必ず伝わるようにしてください。授業の扱いは『欠課』となります。
- カウンセラーには守秘義務があります。これまで話せなかったことを安心して話すことができます。話の内容が命に関わることや、法律に関わる場合など守秘義務が守れないこともあります。その際には必ず事前に皆さんと相談します。カウンセラーが皆さんに無断で先生達に伝えたりはしません。
- 保護者の方もご相談いただけます。お子様のことでお悩みのことなどございましたら、お気軽に教育相談担当教員や担任、養護教諭へご連絡ください。ご予約を取らせていただきます。(Tel 0568-92-9000)
なお、上記『保護者の方へお知らせです』もご覧ください。

【教育相談担当教員】

1年生担当=稲垣・林律 2年生担当=篠田・太田 3年生担当=杉本・山田麻

この『相談だより』は、本校ホームページでも読むことができます。
高蔵寺高校ホーム>お知らせ>相談だより