

# ♡ほけんだより♡

令和7年11月25日  
和田小学校 保健室



かぐしゅうは、ひょうかい  
学習発表会、たいへんよくがんばりました！ 練習の成果  
が出ていて、かこよく輝いていましたよ々々

## 腸活で絶好腸ライフを!!

みなさんは、「腸活」を知っていますか？  
「腸活」とは、腸内環境（おなかの調子）を良い状態にするために  
行う、様々な活動のことです。  
実は、脳と腸は密接な関係があり、ストレスが腸の動きを  
悪くさせたり、反対に腸の不調がストレスや不安感を引き起こす  
こともあるのです。

今日からできる！ 腸活習慣

|                                                                  |                                                           |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <p>はちこうしょくひん た<br/>発酵食品を食べる<br/>腸内環境を整えてくれる<br/>善玉菌が含まれています。</p> | <p>しょくもつ せんい と<br/>食物繊維を摂る<br/>善玉菌の工サとなります。</p>           |
| <p>ちよう あたた<br/>腸（おなか）を温める<br/>冷えは大敵。温めると腸の<br/>働きが活発になります。</p>   | <p>よる ねむ<br/>夜はしっかり眠る<br/>体内時計が整い、<br/>腸内細菌の活動も安定します。</p> |

腸活は、からだとこころの健康のために超重要ですね！

## 『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」でした。毎日働いてくれている人  
たちに、「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、  
おうちの人はもちろん、病院の人、お店の人、農家の人...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。  
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  
に見えますが、ひとつひとつが、誰かの働きによって守られているのです。  
「ありがとう」のひとことで、相手の心が明るく元気になるはずです。  
いつも働いてくれている人たちへ、笑顔で「ありがとう」を伝えてみましょう。



和田小学校のみなさん、いつもニコニコでお話してくれて、  
元気をたくさんもらっています。ありがとう♡

### うんちチェックシートについて

うんちチェックシートは、日本トイレ  
研究所へ送りました。  
結果を楽しみに待っていて下さいね！

### 保護者の皆様

排便記録へのご協力、ありがとうございます。  
左へも記載しておりますが、  
トイレ研究所へ送付し、和田小の傾向を  
分析してもらいます。結果は、またほけん  
だよりにて、3学期にお知らせいたします。