



加茂市立須田中学校 学校だより

令和8年2月6日

第11号

# アカシアの花

～ 夢・希望・志のある学校 ～

## 生徒会役員が決定しました！！

先月は来年度の生徒会長と副会長三役を紹介しました。今回は執行委員と専門委員長を紹介します。

議長	N. Kさん
書記局長	K. Cさん
書記局員	N. Sさん
	K. Kさん、W. Mさん
風紀ボランティア委員長	A. Sさん
学習図書委員長	M. Eさん
保健委員長	K. Aさん
放送選挙管理委員長	N. Kさん 以上の方々です。

## ご活躍を願っています！！



1月22日（月）生徒総会で、新旧の生徒会役員の引継ぎ式の様子  
旧担当の皆さん、大変お疲れ様でした。ありがとうございました。  
新担当の皆さん、よろしくお願いたします。

# 健康シリーズパートⅢ

## 大腸・脳・心のつながり

私たちの体の中では、大腸・脳・心がチームのように協力して働いています。このつながりは「腸脳相関(ちょうのうそうかん)」と呼ばれています。

**最近とても注目されています。**

○大腸の中では何が起きているの？

大腸の中には、何百兆個もの腸内細菌がすんでいます。これらの細菌は、食べ物のカスを分解するだけでなく、体にとって大切な物質を作っています。

その中には、セロトニンという物質があります。

セロトニンは、①気持ちを落ち着かせる。②安心した気分にする。③よく眠れるようにする。といったはたらきをもち、「幸せホルモン」とも呼ばれています。実は、このセロトニンの多くは脳ではなく腸で作られているのです。

○大腸と脳はどうやって話しているの？

大腸と脳は、神経やホルモンを使って、いつも情報を送り合っています。

たとえば、

- ・緊張するとおなかが痛くなる。
- ・テスト前にトイレに行きたくなる。

といった経験はありませんか？

これは、脳が感じたストレスが大腸に伝わっているからです。

反対に、

- ・おなかの調子が悪いと気分が落ちこむ。
- ・理由はないのにイライラする。

ということもあります。これは、大腸の状態が脳に伝わっているためです。

○大腸と「心」の関係

ここでいう「心」とは、気分・感情・やる気のことです。大腸の調子がよいと、腸内細菌が元気に働き、心を安定させる物質がしっかり作られます。その結果、

- ・前向きな気持ちになる。
- ・不安が小さくなる。
- ・集中しやすくなる。

など、心の状態もよくなります。

逆に、食生活が乱れたり、睡眠不足やストレスが続いたりすると、大腸の調子が悪くなり、心も不安定になりやすくなります。

○大腸・脳・心を元気にするために！

大腸・脳・心を元気に保つためには、次のことが大切です。

- ・野菜や発酵食品など、バランスのよい食事
- ・しっかり寝ること
- ・体を動かすこと
- ・ストレスをためすぎないこと

**これらはすべて、大腸だけでなく、**

**脳や心の健康にもつながっています。**

# ためになる栄養学コーナー 体がだるい方は亜鉛を！！

最近、「口内炎がしやすい」「なんとなく体がだるい」「疲れが取れにくい」と感じることはありませんか？

その原因の一つに、亜鉛不足が関係していることがあります。

亜鉛ってどんな栄養？亜鉛は、体の中でとても大切な働きをする必須ミネラルです。成長期の中学生も大人にとっても、特に重要な栄養素です。

亜鉛が不足すると次のようなことが起こりやすくなります。

- ・口内炎ができやすくなる。
- ・疲れやすい・だるさが続く。
- ・集中力が落ちる。
- ・免疫力が下がり。
- ・風邪をひきやすくなる。
- ・身長や体の成長に影響が出ることも。
- ・亜鉛が大切な理由な理由は次のようなことがあります。
- ・体の回復を助ける。(傷や粘膜を治す)
- ・免疫力を保つ。
- ・成長ホルモンの働きを支える。
- ・味覚を正常に保つ。

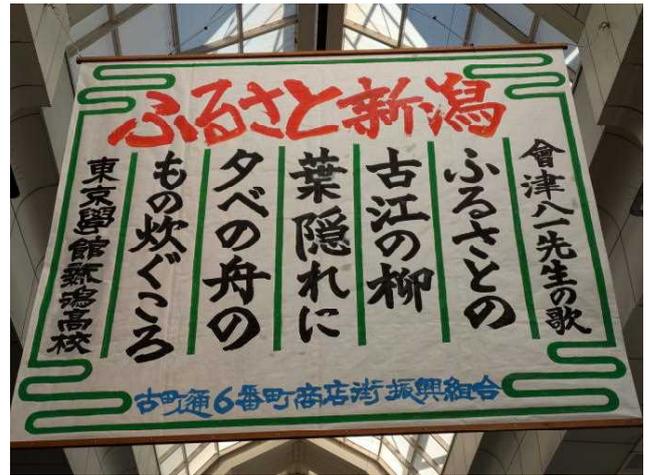
亜鉛を多く含む食品を紹介します。毎日の食事からとることが大切です。

- ・肉類 (牛肉・豚レバー)
- ・魚介類 (牡蠣・いわし)
- ・卵
- ・大豆製品 (納豆・豆腐)
- ・ナッツ類

牡蠣は最強です。牡蠣は牛肉の約3倍、卵の約10倍の亜鉛を含みます。「1食分」で考えると、牡蠣 2〜3個 (約50g) 亜鉛 約7 グラム、成人の推奨量 (日本) 男性 11 mg/日、女性 8 mg/日、牡蠣2〜3個で、1日の必要量の半分以上をカバーできます。冬の生牡蠣、レモン汁をたらして食べると最高ですよ。しかし、体調がよくないときは、特に生牡蠣は食べない方がよいと言われています。どうしても食べたい方は、火が通っている牡蠣フライがいいと思います。

## まとめ

「だるい」「口内炎が治らない」は、体からのサインかもしれません。成長期の体を元気に保つために、亜鉛を意識した食事を心がけてみてください。毎日の食事が、元気な体づくりの第一歩です。亜鉛は体内でつくることができない栄養成分です。また、ある程度排出されるので、適度に継続して食べることがいいと言われています。今年は、牡蠣が不漁で小さいと言われていますが。



昨年も掲載しましたが、東京学館新潟高等学校の書道部の皆さんが書いた書です。新潟市中央区古町六番町の古町アーケードに飾られていました。ご紹介です。

須田中学校の生徒の皆さん、よい歯の表彰おめでとうございます。ここで追加で皆さんに考えてもらいたいことがあります。

それは「噛む力」についてです！

1月初旬に NHK の番組で、「噛む力」について、放送していました。その番組で分かったことをまとめました。是非お読みください。

① 噛む力は「生きる力」と関係しています。よく噛むと、こんな良いことがあります。

- ・脳が元気になる。(集中力・記憶力アップ)
- ・食べ物をしっかり消化できる。
- ・体のバランスがよくなる。
- ・肥満や生活習慣病の予防につながる。

つまり、噛むことは体と頭の健康に大切なんです。

② 子どもも大人も「噛む力」が弱くなっています。

最近、以下の感じになっていることが……。

- ・やわらかい食べ物が多い。
  - ・早食い、あまり噛まない。
  - ・スマホを見ながら食べる。満腹感が得られにくいことにつながります。
- といった理由で、年齢に関係なく噛む力が低下していることがわかりました。

③ 噛む力が弱いと、こんな問題が出る

- ・食べるのが遅い。早すぎる。
- ・発音がはっきりしない。
- ・姿勢が悪くなる。
- ・高齢者では、転びやすくなったり、認知症のリスクが上がる。

# 口だけの問題ではなく、全身に影響します。

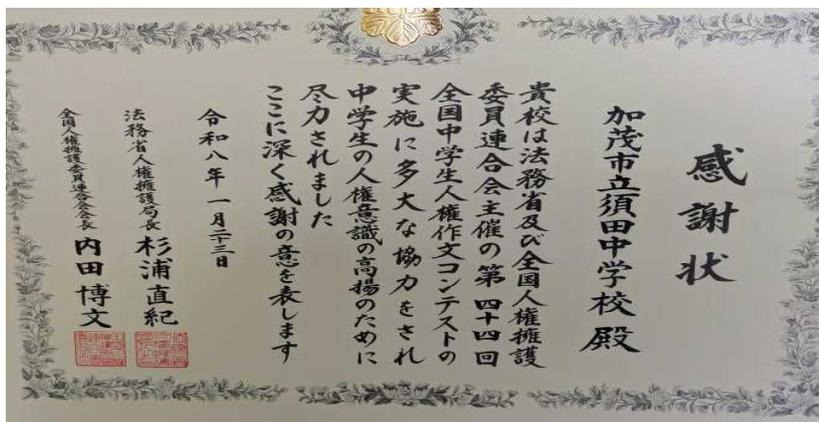
## ④ 噛む力は「鍛えられる」

- ・噛む力は、運動と同じで使えば強くなります。
- ・今日からできること！！
  1. 一口で30回くらい噛む。
  2. かたい食材（野菜・根菜・よく焼いた肉など）を取り入れる。
  3. 姿勢を正して食べる。
  4. よく噛んで「味」を感じる。

## 噛む力や習慣の力をつける取組の紹介

- ある県では、保育園で噛む力を付けようと、ガムを食べる時間を設け、教育していこうという取組をしていました。子どものときに噛む習慣がないと、歯が成長しないまま大人になり、歯並びが好ましくない状況となり、健康に影響がでるといことです。
- ある県では、年輩の方々がグミを食べて、噛む力をつける取組をしているシーンがありました。グミは、若者にも流行していて、数年前より10倍も売り上げが上がっているといことです。ガムもいいけど、出して捨てるのが面倒、だからグミを食べているとインタビューで答えていました。眠気覚まし、集中するにもいいといことです。
- グミの食べ方について、工夫していることがあるそうです。前歯だけで20回噛む。右の歯だけで20回噛む。左の歯だけで20回噛む。といことです。利き手と同様に噛みやすい歯だけで噛む習慣を見直す取組です。これでバランスを取るといことです。歯を大切にすることは、自分の健康を守っていくことにつながります。大切にしながら、「噛む力」もつけていっていただければと思います。健康第一ですね！

新潟県学校保健会と歯科医師会 →  
からよい歯の学校・園運動の努力校  
校に選ばれて表彰されました。  
日々の努力の結果ですね。  
**すばらしいです！！**



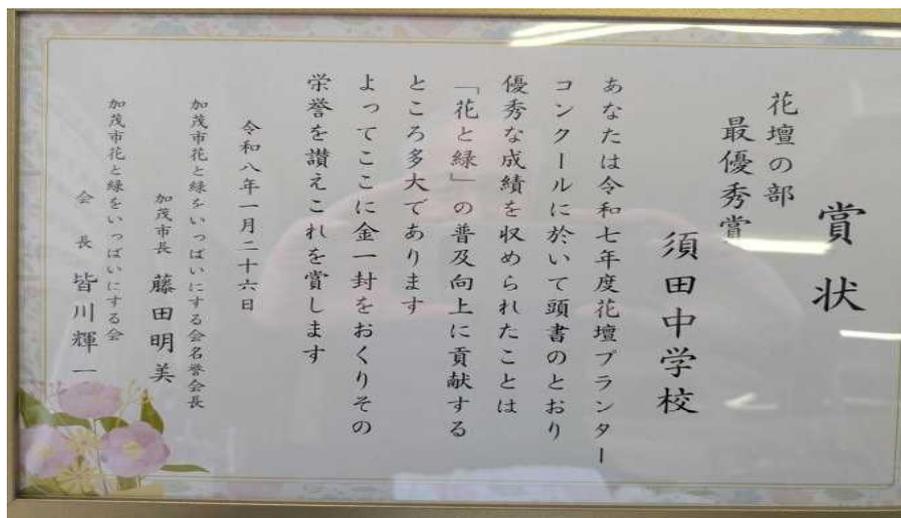
←法務省からの感謝状を  
須田中学校がいただきました。  
生徒の皆さんが真剣に  
人権について考えているか  
らですね。  
**すばらしいです！！**

# 加茂市花と緑をいっぱいにする会より、 花壇の部で最優秀賞をいただきました！！ 生徒の皆さん、おめでとうございます。



暑い日に、球根を皆で植えている様子です。

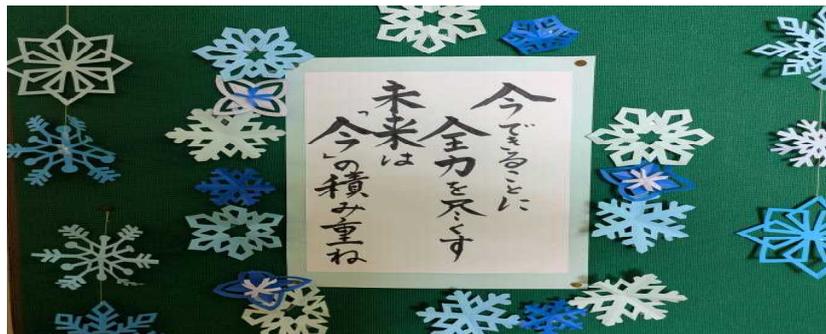
※きれいに咲いたお花の写真がなく、申し訳ございません。



最優秀賞の賞状

藤田市長様と皆川会長様より、賞状をいただきました。

金一封については、令和8年度に有効に使わせていただきます。



高井スクールアシスタントさんの書