

元気あい！



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和3年1月8日

あけましておめでとうございます。今年の干支は丑（うし）年ですね。12の干支の動物の中でも一番ゆっくり動く牛。今年は、先を急がず、一步一步着実に物事を進めるのによい年だそうです。健康を守ることも、一つ一つの小さなことに気を付けることが大切です。まずは、冬休みの生活から学校のある生活への切り替えをしましょう。



新型コロナウイルス感染症 ～栃木県は「特定警戒レベル」です～

新型コロナの感染者は、全国的に感染拡大しており、栃木県でも100人を超える感染者が連日報告されています。学校でも引き続き感染対策をとっていますので、ご家庭でも「健康観察や検温カードの記入、マスクの着用」などのご協力をお願いします。

また、37.0度以上の発熱は、出席停止となります。ご家庭で休養し、かかりつけ医、または新型コロナウイルス受診相談センターに電話相談をしましょう。☎ 0570-052-092（24時間対応）

年末からお正月までの食事で、胃や腸が疲れ気味という人はいませんか？ また、胃や腸は、ストレスの影響を受けやすい臓器です。特に、3年生は受験を控えて緊張した毎日が続いていることでしょう。体を温める食材（人参・蓮根・しょうがなど）を選んだり、胃腸にやさしい食事をしたりして体調を整えましょう。

おなかの中の同居人

腸内細菌を知ろう！

み

なさんのおなか（腸）の中には、たくさんの細菌が住みついています。良い働きをするものもいれば、悪さをするものも。健康でいるには、おなかの中の同居人“腸内細菌”をよく知って、腸を整えることが大切です。

腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”の3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

大体これくらいの割合 → が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり！



おなかの調子を整える

善玉菌

☑ おもな働き

- ビタミンをつくる
- 悪玉菌の増殖を抑える
- 腸の動きを活発にする

☑ 代表的な菌

乳酸菌・ビフィズス菌



病気の引き金になることも…

悪玉菌

☑ おもな働き

- 有害物質をつくる
- 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる

☑ 代表的な菌

ウェルシュ菌



まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

☑ おもな働き

- 善玉菌・悪玉菌の数が多いうちに味方する
- 体が弱ると悪い働きをすることも

☑ 代表的な菌

連鎖球菌

うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は何でしょう？それは、うんちを観察することです。

GOOD



- ☐ 黄色っぽい褐色
- ☐ くさくない
- ☐ パナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK！ 善玉菌がしっかり活躍

BAD...



- ☐ 黒っぽい色
- ☐ とても臭い

便臭気味の人にも要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも…

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

1

発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2

食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（たまねぎ・バナナ・大豆など）

3

肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかなよりすぎず、バランスよく食べよう！