

# ほけんだよソ1月号



大田区立  
石川台中学校  
保健室 R3.1.7

新しい年が始まりました。感染症はまだおさまる心配がありませんが、今やることと一生懸命、楽しんでや、2. 良い年にしていましよう。今月の健康目標は「休み明けなので規則正しい生活をして、体調に気をつけてよう」です。休み中はしっかりと生活リズムは早く戻して、ケガや病気にはソにこい身体づくりを心がけてこいね。

## 今年も1年、健康に過ごすために

**旧3食、栄養バランスのよい食事をする**

**適度な運動をして体力をつける**

**質のよい睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホはやめよう!)**

**上手にストレスを解消する  
心も元気(=)**

**感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、換気など)**

顔に触るクセを気をつけよう  
無意識のうちに顔を触っているよ!

◎手についたウイルスが口や鼻、目から体に入ると感染します

## 1月15日～21日は防災とボランティア週間

防災とボランティア週間とは、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

今どきの対策

### 部屋の中を確認しよう!

- 棚やテーブルの上(=物が山積み)
- 扉の近くに大きな荷物や家具を置いてある
- 暖房器具もカーテンや服など燃えやすいものの近くに置いてある

いざというとき、自分が置いた荷物のせいで逃げ遅れてしまったりは大変です。災害は、いつどこで起こるかわかりません。どきどき対策を「今」しておきましょう。



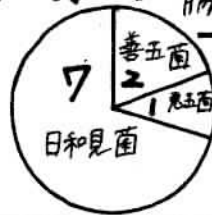


# 腸内細菌を知ろう!

腸内細菌は

**1000種類、100兆個!**

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。



みなさんの腸の中には、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、悪い働きをするものも。健康でいられるには、お腹の中の同居人「腸内細菌」とよく交わり腸を整えることが大切です。

## 腸内細菌のベストバランス

バランスがとれていると腸内環境もゴラッ!

お腹の調子を整える

### 善玉菌



〈主な働き〉

- ・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



〈主な働き〉

- ・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

まわりの菌によつて作用が変わる

### 日和見菌



〈主な働き〉

- ・善玉菌・悪玉菌の数が多ければ味方する
- ・体が弱ると悪い働きをすることも

〈代表的な菌〉

連鎖球菌

## 食事でご腸内細菌のバランスを整えよう

### ① 発酵食品を食べる

発酵食品の多くには乳酸菌が含まれています。菌は腸に住むのがないので、毎日食べましょう。



### 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。レタスやバナナ、善玉菌を元気に!



### 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。とりすぎにタンパク質は悪玉菌のエサになります。



## 冬でも起こる脱水

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をいいます。

私たちの体の水分量のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。

脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こるので。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなったりしやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。

冬も適度な水分補給を忘れずに!



## 受験生のみなさんへ

### 緊張しているあなたに大丈夫。

受験当日、緊張で心臓がバクバク...という人も多いでしょう。「緊張してはいけな」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するとはダメなことではありません。私にはとって自然なこと。がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めるために、実力を発揮するのを手伝ってくれにします。これに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなたには大丈夫です。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように応援しています!

