

ほけんだより



2021年1月18日 保健室

あっという間に冬季休業が終わりましたね。いつもよりも家にいることが長いお正月だったのではないのでしょうか。今年が丑年です。牛にちなんだことわざの中で、私は『牛の歩みも千里』ということわざがとても気に入りました。この意味は、“努力を怠らなければ成果があがることのたとえ”だそうです。いろいろなことを**ギュ**っと吸収して、自分を成長させていきたいですね。

さて、正月太りの無理なダイエットをしていませんか？

前回の保健だよりでもお伝えしましたが、**バランスの良い食事**を摂っていましたか？

連絡

まずは、

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

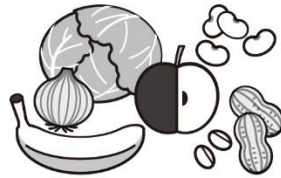


発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

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。しっかりにとって、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。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！

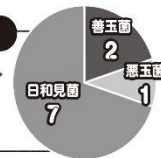
腸内に1,000種類、100兆個!?

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！



・朝の検温や体調チェックを**継続**してお願いします。朝から体調が悪いときは、無理をして登校せずに早目の受診をお願いします。

・コロナウイルス感染症について困ったら、受診相談センターやかかりつけ医に相談してください。尚、お子さんまたはご家族が濃厚接触者やPCR検査で陽性と出た場合は、学校に連絡くださるようご協力をお願いします。



自分のお腹の中にある

『腸内細菌』のことを良く知って、ダイエットをする前に腸を整えてみよう！！



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

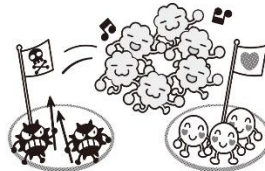


病気の引き金になることも…

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