

ほけんだより 1月

令和3年1月8日
渋谷区立上原小学校
校長 河口 尚志
養護教諭 滝澤 あすか



あけましておめでとうございます。今年2021年はうし（丑）年。ウシは農作業や物・人を運ぶなど、古くから生活に欠かせない動物でした。はたらきもの、力持ち、おとなしい性格などからも親しみのある縁起のよい動物と考えられてきたようです。

何だか落ち着かない年始めですが、うし年にあやかって、のんびりとおだやかに…そんな1年にしたいですね。

ふゆやす きぶん 冬休み気分はバイバイ！

冬休みが終わってこんな生活になっていませんか？冬休み気分から早くぬけて、きちんとした生活リズムを取り戻しましょう。



夜ふかしが続いていませんか？

まずは学校のある日と同じ時間に起きられるようにしましょう。昼間ねむくなる人は夜の過ごし方を見直そう。

冬休みから暖房のきいた部屋やこたつでのゴロ

ゴロ生活が続いていませんか？体を動かすことで免疫の働きが活発になります。また心地の良いつかれから早く寝られますよ。

身体計測があります

- 1月12日（火） 5・6年
- 1月13日（水） 3・4年
- 1月14日（木） 1年
- 1月15日（金） 2年



体育着を忘れずにお持ちください。あわせて、保健指導を実施する予定です。

身体計測の結果については新タブレット移行の関係上、お知らせできる時期が未定です。事前にお知りになりたい方は滝澤までご連絡ください。

6年生は脊柱側弯検診があります

日時：1月21日（木）
10:50~
持ち物：体育着

※当日欠席した場合は、2月3日（水）の午後に渋谷区役所本庁舎にて欠席者検診を実施する予定です。受診には保護者の引率が必要になります。

おなかの中の同居人

腸内細菌を知ろう！

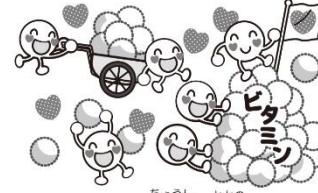
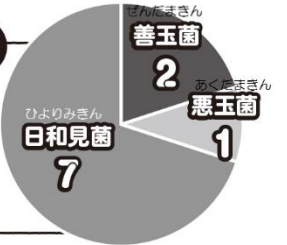
私たちのおなかの中にはたくさんの腸内細菌が住み着いていますか？良い働きをするものもいれば、悪さをするものも…健康でいるには、おなかの中の同居人“腸内細菌”をよく知って、腸を整えることが大切です。

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、大きくわけて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 バナナ状で柔らかい

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 とてむくさい

便秘気味の人も要注意

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

- 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
- 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）
- 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！