

# 保健だより



令和4年12月  
飾磨工業高校  
全日制保健室  
No.7

令和4年はどんな年でしたか？ できたこと、できなかったことを振り返ってみてください。そして、来年に向けて新たに目標を設定してください。

年末年始も、場面に応じ、適切なマスクの着脱や換気などの基本的な感染対策を徹底し、元気に過ごしてください。冬場は窓を閉め切りがちになりますが、室内温度に留意しながら、定期的に窓を開けて換気もしてください！

Happy Xmas & Happy new year

今年も、保健委員で、飾工祭の“映像コンテスト”と“立て看板”に挑戦しました！！

## 立て看板テーマ ～みんながって みんないい♡～

人それぞれに才能や生き方があり、一人一人みんな大切な存在です。悲しいこともある、嬉しいこともある、でも全部笑えたらいい。全部抱えて生きていけたらいい。みんなが自分らしく笑って生きていけたらいいと願っています。

立て看板の作品は、保健室前にしばらく飾っているので、見に来てください♡

## 映像コンテストテーマ ～自分らしくスマイルでいこう！～

今回は、SMAP「世界に一つだけの花」の歌に合わせて、先生方の飾工体操<sup>?</sup>で、生徒たちへエールを送りました！



## 「自分の身体は自分が守る～陽から守る心と体」

免疫力UPで感染症予防～腸内環境を整えよう～

寒さの厳しい日が続いています。皆さん、体調は崩していませんか。しっかり栄養を摂るだけでなく、食事でも腸内環境を整えることも、感染症対策のひとつとなります。

まずは、自分の食生活を振り返ってみましょう。

- ご飯などの炭水化物は極力控えている。
- 食事は肉が中心で、野菜はあまり食べない。
- カロリー制限のため、朝食抜きが習慣。
- 同じメニューを繰り返し食べるが多い。
- あまりかまないので、食べるのが人より早い。
- 食事の時間は日によって変わる。
- お腹が空かないよう、ちょこちょこ食べる。

●1つでも当てはまれば、腸内環境が悪化している可能性があります。

「支援先につなぎたい」「悩みを相談したい」ときは

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310

いのちの電話 0120-738-556 チャイルドライン 0120-99-7777

子どもの人権 110番 0120-007-110

ひょうごっこ SNS 悩み相談



学校管理下でケガをして受診した人は、治療費が返ってくる場合があります。(日本スポーツ振興センター災害共済給付制度) 手続きの際に必要な書類があるので、保健室(岸根)まで報告してください。

## キャンパスカウンセリングのご案内

1月～3月の予定

- 1月12日(木) 13:15～16:15 (大西先生)
- 1月20日(金) 13:15～16:15 (船引先生)
- 2月9日(木) 13:15～16:15 (大西先生)
- 2月10日(金) 13:30～16:30 (船引先生)
- 3月8日(水) 11:30～14:30 (大西先生)
- 3月16日(木) 13:15～16:15 (船引先生)

保護者の方もご利用いただけます。ご希望がございましたら、担任または保健室へご連絡ください。無料です。

TEL: (079) 235-1951

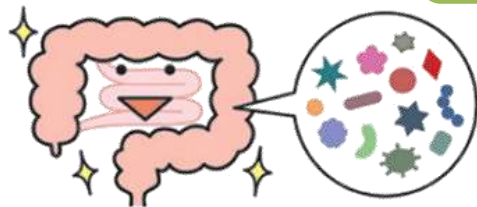


## 腸内フローラの理想的なバランス



腸内細菌には、体にプラスの働きをする「善玉菌」、体に悪影響を及ぼす「悪玉菌」、そのどちらでもない「日和見菌」の3種類がある。日和見菌は善玉菌、悪玉菌のうち優勢な方に味方するので、常に善玉菌優位の環境に保つことが大切。

## 多様性も大事



腸内細菌の種類が豊富な人は、大腸がんや肝臓病、乳がんのリスクが低いという研究データもある。

保健委員さん 3-4大崎くん、平石くんが書いてくれました!(表の一部と裏面)

参考: 大正製薬 HP 「腸内環境の改善がカギ! 免疫力を高める腸活」



Q1 自分の腸内環境の状態を知るには

A1. 毎日の便を見ていればほぼ分かります。腸でつくられる便を窺見察していれば、腸内の状態をほぼ知ることが出来ます。排便時に便の硬さ、色、においをチェックしましょう

## 腸の調子を整えるためのポイント

発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌を取り入れ善玉菌を増やしましょう。

代表例: チーズ、納豆、ヨーグルト、甘酒など

※甘酒のように糖分の多いものは摂り過ぎ注意

腸にもうれしい美肌ビタミンのチカラ

美肌ビタミンの代表格であるビタミンC、ビタミンB2やB6は、腸内環境にもよい働きをします。ビタミンCは悪玉菌の増殖を抑え、ビタミンB2やB6には善玉菌の増殖を助ける働きがあります。



この冬はおいしく楽しくのりこえましょう。

あなたの便の状態は?	
コロコロ便 ウサギの糞のようにコロコロと硬い	
団子合体便 団子のようにコロコロ便が合体	
ひび割れ便 やや硬めで表面にひびが入っている	
バナナ便 表面が滑らかでバナナのような形	
細切れ便 細切れの断片のようで軟らかい	
泥状便 形をとどめず、どろりとしている	
水様便 ほぼ液状	

