



令和3年 1月
富山県立魚津高等学校
保健室

～毎日の積み重ねが健康のカギ！～

3学期初日は大雪となり大変なスタートになりましたね。まだ雪の降る日もあるので、寒さ対策をして体温調節に気を付けましょう。

新型コロナウイルス感染症対策もまだ気が抜けません。登校前の健康観察・検温はもちろん、手洗いや消毒、マスクの着用などがいい加減になっていませんか？健康な体には、毎日の積み重ねが大切です。



～学校生活における感染症予防に関するお願い～

発熱があった場合は、**平熱が丸一日(24時間)以上経過し、通常通りの食欲であれば登校は問題ない**と考えられますが、マスクの着用や手指の消毒、健康観察は徹底してください。また、発熱がみられなくても、**平熱より高い場合やのどが痛い、せきが出るなどの症状がみられる場合は体調不良とみなし、十分回復してから登校**しましょう。学校にいる間に体調が悪くなってきた場合は、我慢せずに担任の先生などに伝えてください。



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

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。
「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、
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てくれたり、
実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。
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！



～受験などで県外に行く生徒・保護者の方へのお願い～

新型コロナウイルスの感染者が再び増加傾向にあります。3年生はこれから受験で県外に行く機会がありますが、**移動の際や県外での過ごし方には十分気を付けてください**。手洗いの徹底やマスクの着用はもちろんですが、**潜伏期間より帰宅後2週間は特に丁寧な健康観察をお願いします**。若い人は無症状ですが保護者に症状が現れるケースもありますので、同行された場合はその家族も含めて健康観察をしてください。

おなかの中の同居人

腸内細菌を知ろう!

み 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 위해서는、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。

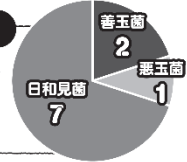
腸内に1,000種類、100兆個!?

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・悪玉菌の数が多いほうに味方する
- 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
- とてもしゃべり

便秘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。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう!

～教育相談実施日のお知らせ～

2月12日(金)

人間関係、部活動、将来の進路等で悩みがあるけれど誰に相談したらいいかわからない…。友達や先生には言いづらい…。そんな時には1人で抱え込まずスクールカウンセラーに相談してみませんか? 相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。