

ほけんだより 1月



神明中 保健室(海谷美千代) R3.1.16

丑(うし)年。おこの前触れの年?

牛は昔から、酪農や農業で人間を助けてくれる動物でした。大変な農作業と最後まで手伝ってくれるという様子から、丑年は「我慢(耐える)」これから発展する前触れ(芽が出る)」というような年になるといわれています。

我慢の時は、まだしばらく続いてしまうかもしれません。そんな中でも自分自身がバツバツすることをみて、自分自身ともっと輝かせる年にしましょう。

手洗い最後まで出来ています!

いろいろな感染症の予防に欠かせない「手洗い」。洗い終わって、そのままいると…

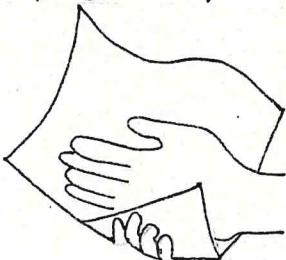
手アレに要注意*

水分が蒸発する時、皮膚の水分も一緒に蒸発してしまい、手アレにつながりやすくなるといわれています。肌トラブルの多い冬は特に要注意!

細菌やウイルスがつきやすいヨ*

ぬれたままの手は細菌やウイルスがつきやすい状態です。せいかんぱく下で手洗いややり直しは…

**洗い流した後は
清潔で、乾いたタオル、
ハンカチなどで、水気を
とりましょう。そこまで行って
手洗い完了となります。**



保護者の皆様へ

2021年もよろしくお願いします。今、学校で具合が悪くなったり、休養させてあげることが出来ません。熱がなくてもつらい様子の時は、早めに早退させています。体調が悪いと他の病気にもかかりやすいという配慮もありますので、どうぞご理解ください。

頭とよくする食事

記憶力や学習能力に影響を与える… **DHA**
(まぐろ、さば、いわしそうなど)

精神が安定することで勉強

に集中 … **カルシウム**

(牛乳、干し椎茸、乳製品など)

脳のすみずみまで酸素と栄養

が行き渡る… **ビタミンC**

(果物、キャベツ、ブロッコリー、ほうれん草、カリフラワーなど)

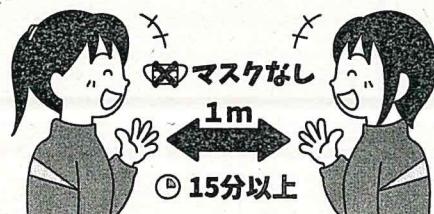
3年生のみなさん
に積極的に
とってほしいであ

下り坂をキープ!!

日本たばこ産業(JT)は20歳以上に毎年全国下り坂喫煙率調査(1965~2018年)を行ってきました。調査中一番喫煙率が高かったのは1966年(昭和41年)の50%でしたが、その後は減少を続けています。平成10年以後と比較してみると、1998年(平成10年) 33.6%
2008年(平成20年) 26.0%
2018年(平成30年) 18.0%

と、大幅に減っていることがわかります。

それ、濃厚接触禁止

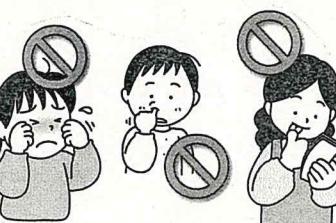


発症した日の2日前から確認します。

*集団生活の中でも、マスクと距離に注意すれば防ぐことができます。

感染予防

こんな事も
要注意



たばこがんや心臓病など、深刻な病気の原因になることはいまや常識ですが、2020年11月に日本呼吸器学会は“喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです”と注意を促しています。

みなさんは20円を越えれば、たばこを吸ってもよい場合になりますが、喫煙リスクがあるたばこであって、みんなで今後も喫煙率低下の下り坂をキープしてほしいです。

あなたの
中の
同居人

腸内細菌を知ろう！

私たちの腸の中にはたくさんの細菌が住みついています。その腸内細菌の数はなんと100兆個！1000以上の種類があり、それが大きく“善玉菌”“悪玉菌”“日和見菌”、3つのグループに分けられます。そして3つのバランスは2:1:7がベストバランスです。

日和見菌の主な働き

- ・善玉菌・悪玉菌の数が多い方に味方する
- ・体が弱ると悪い働きをすることがある

〈連鎖球菌〉

善玉菌 2

日和見菌 7

悪玉菌 1

善玉菌の主な働き

- ・ビタミンを作成
- ・悪玉菌の増殖を抑える
- ・腸働きを活性化する

〈ビフィズス菌や乳酸菌など〉

悪玉菌の主な働き

- ・有害物質をくる
- ・数が増えると病原菌に感染しやすくなる

〈ウエリシュ菌など〉

うんちで腸内環境をつく

あなたのうんちはどんどうんち??

GOOD

□ 黄色い褐色

□ くすくない

□ バナナや柔らかい

腸内細菌のバランスOK！ 善玉菌がしっかり活躍

BAD

□ 黒い色

□ とろとろ

〔便臭きのい人〕

要注意

腸内細菌バランスが悪くなっている時---

◇ 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



菌は腸にずっと住みつきついで、毎日続けて食べるのがポイント

②食物繊維やオリゴ糖を食べる



善玉菌のエサになるのが食物繊維やオリゴ糖です
* 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肉類のとろぎ注意する

とろぎは動物性のたんぱく質で、悪玉菌のエサにならない

つまり、肉料理に偏りすぎず、バランスよく食べましょう。

体を温めて
かぜに強い体になれる

- かぜを予防するスープ -

♥ ホッコリ 牛肉のスープ

体のしんから温め、免疫力を高めてかぜを予防します。体力が低下した時にもおすすめです

〈作り方〉

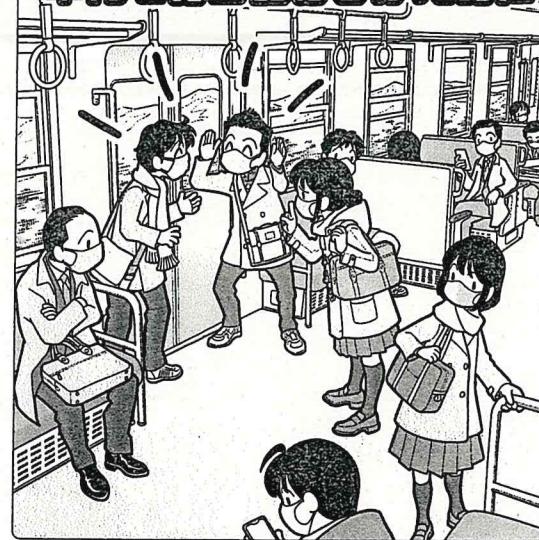
牛肉300gと玉ねぎ
にんにくとごま油で
さし炒め、水700mlと
にんじん、ごぼう、大根
などのお好みの根菜類
ごぼうの実を加えて煮込み
塩こしょう、白だしで味
付けをする。



2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!

マスクをしていても
車内の会話をひがめに



マスクをしていても
車内の会話をひがめに



イラスト：タカハシダイスケ

生活のハックル／古手前の大先生／腰痛の原因と予防／薬の副作用と併用禁忌（その1）／手前の男性の薬の手帳／注目される女性