

ほけんだより 1月

2021年 1月15日
野々市明倫高校 保健室

あけましておめでとうございます。新しい1年のスタートに「〇〇をしよう!」と胸をふくらませている人も多いのではないのでしょうか。保健室からみなさんの挑戦を応援しています。元気で充実した年となりますように!

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。私たちにあって自然なことで、
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!



先輩の体験談
試験当日は、こんなことに気をつけて



朝たくさん食べたから試験中におなかが痛くなった
朝ごはんやお弁当は、消化のよいものを選んでいつもと同じくらいの量にしましょう。

前日遅くまで勉強。朝起きたら時間ギリギリだった!



あわてると忘れ物や事故などの原因になります。前日は早めに寝て、余裕を持って出発を。



厚着して行ったら会場は暑くて頭がボーッと...
屋外と室内の温度差が大きいので、脱ぎ着できる服装を。



気持ちが焦るときは深呼吸!



上手に息抜きできていますか?

おすすめリフレッシュ

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか?



私の息抜きは好きな音楽を聞くことでした

区切りが来たときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら散歩に出かけていたよ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。

7つのまちがいを探そう!
答えは裏面下にあります。



休み時間や放課後、マスクをずらして友達とおしゃべりしていませんか？



それ、濃厚接触です



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

感染者が増加しています。今一度、気を引き締めて感染症対策を徹底していきましょう。



おなかの中の同居人

腸内細菌を知ろう！

みなさんのおなか（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。健康にいるには、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。

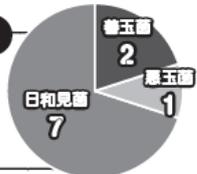
腸内に1,000種類、100兆個!?

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
 - 数が増えたら、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
 とてもしずい
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

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、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！

【答え】左手前の男性のかばん、騒いでいる男子生徒（左）のマフラー、手前の男性の髪の毛、注意している女子生徒のソックス、右手前の手すりの横棒の高さ、一番右のつり革、奥の男性が見ている（読んでいる）もの