



鹿児島県立志布志高等学校  
令和3年1月29日 発行

生活リズムを整えて  
**モーっと  
元気な1年  
にしよう!**

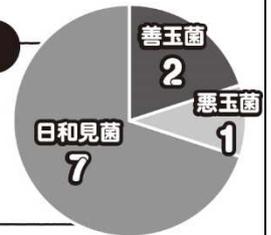
早いもので2021年が始まってもう1ヶ月が過ぎようとしています。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。まだまだ新型コロナウイルス感染症が落ち着きをみせる様子はありませんが、食事・睡眠・手洗い・マスク・換気など一歩一歩着実に免疫力の高い健康な体作りをしていきましょう。今年も皆さんが健康に過ごすことができますように。

\*\*\*\*\*  
**お腹の中の同居人…腸内細菌を知ろう!**

今月の保健室利用32人のうち、11人が腹痛で来室していました。皆さんの腸の状態はどうか。ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！1000種類にもものぼる種類があり、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**

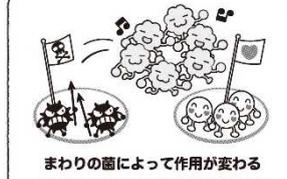
大体これくらいの割合が理想的。バランスがとれていると腸内環境もばっちり!



**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・悪玉菌の数がいかに味方する  
● 体が弱ると悪い動きをすることも  
 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  
 とてもくさい  
便秘気味の人也要注意

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!

# 鹿児島県「ステージⅢ」引き上げ 学校の行動基準は「レベル2」

令和3年1月22日に鹿児島県新型コロナウイルス感染症対策本部会議において感染拡大の警戒基準が「ステージⅢ」に引き上げられ、感染拡大警報の発令が出されました。

「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準は「レベル2」の対応とし、部活動においては、感染リスクの高い活動を避け感染対策を行うこととなっています。

改めて感染対策をできているか確認し、正しい情報をもとに感染対策に取り組みましょう。



## 感染リスクの高い活動とは??

「接触」「密集」「近距離での活動」「向かい合っの発声」のことです。

これらを伴う活動はできるだけ避け、一定の距離を保ち、同じ方向を向くようにし、また回数や時間を絞るなどして実施することができます。

## 昼食時の感染リスク高くないですか？

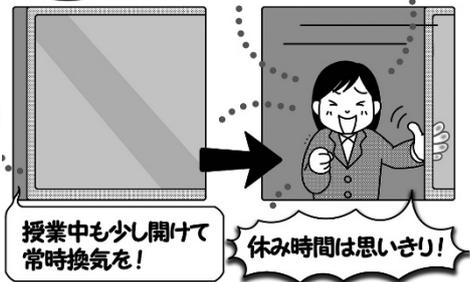
昼食時に向かい合ってお喋りしながら食べていませんか？

昼食時は、換気ができている場所で同じ方向を向いて(向かい合わせにならない)会話を控えましょう。食事後のお喋りは必ずマスクを着用します。食前・食後の手洗いも重要です。

## 油断大敵! うっかりしないで 感染症予防!

集団の場では...

## 換気の徹底!



## 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

## 受験を控える3年生へ 緊張しているあなたで大丈夫♡

受験当日、緊張から心臓バクバクでどうにかなりそう! という生徒もいるでしょう。「緊張してはいけない」と考えるとさらに焦ってしまいます。緊張することは悪いことではありません。私たちにとって自然なことで、頑張ろう! という気持ちの表れです。適度な緊張感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、緊張で心臓がバクバクしているのはみんな同じです。あなただけではありません。これまで頑張ってきたことを出し切ってきてください。応援しています!

