

保護者向けほけんだより

# すこやか通信

令和 3年 1月 広畑小学校 保健室



獅子舞の  
口の奥より  
酔ひて笑ふ  
楸 邨

私の子ども時代、近所の祖父の実家に餅つきの職人さん、お正月には獅子舞が来て、大勢の人が集まって盛り上がりました。今、日本中の子ども達の冬休みのいい思い出はできたのでしょうか。「あの時は、大変だったよね～」と一日でも早く、明るく話せる日が来ることを待ち望んでいます。

## コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間の後も学校や家庭生活の中で、体を動かす機会が減っていると考えられます。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



## こちらは増えてしまいました・・・

2学期、11月中旬に定期健康診断の歯科検診がありました。昨年に比べて、主に高学年に「歯肉炎疑いや歯垢付着」と指摘される児童が増えました。広畑小学校では開校以来、給食後の歯磨きを実施していましたが、新型コロナウイルス感染症対策のため休止しています。休校期間が長かったことや、検診の時期が半年ずれていること、保護者の目が行き届かなくなる高学年であること、乳歯と永久歯が混在していて磨きにくい等の要因が考えられます。矯正中や希望者は、今まで通り歯磨きをしてもかまいません。ぜひご家庭でも、より一層の歯磨き習慣の定着をお願いします。

おなかの中の同居人  
腸内細菌の話

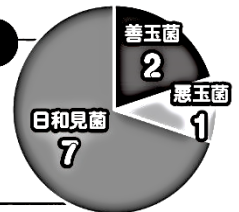
腸内に1,000種類、100兆個!?

善玉・悪玉・日和見に分かれます



### 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**

ビタミンをつくる  
悪玉の増殖を抑える  
腸の働きを活発にする  
乳酸菌・ビフィズス菌など

病気の引き金になることも…

**悪玉菌**

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  
ウェルシュ菌など

まわりの菌によって作用が変わる

**日和見菌**

善玉と悪玉の多い方に味方する  
連鎖球菌など

### 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。

バランスO **GOOD**

- 黄色っぽい褐色
- くさかない
- パナナ状で柔らかい

バランス△× **BAD...**

- 黒っぽい色
- とてむくさい

便秘気味の人也要注意

バランスを整えるには、発酵食品・食物繊維・オリゴ糖を摂り、肉類の摂りすぎに注意する。