



ほっぺんだより



令和5年度12月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



師走、あわただしくなる季節ですね。冬休みまであと少しです。

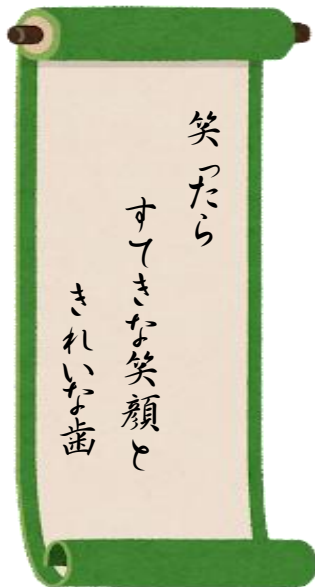
11月はインフルエンザが急増しとても心配しましたが、なんとか落ち着き、ホッとしているところです。これからの季節、さらに感染症予防への意識を高めた生活を願います。



今月の姫中花壇
「いちよう」が見頃!

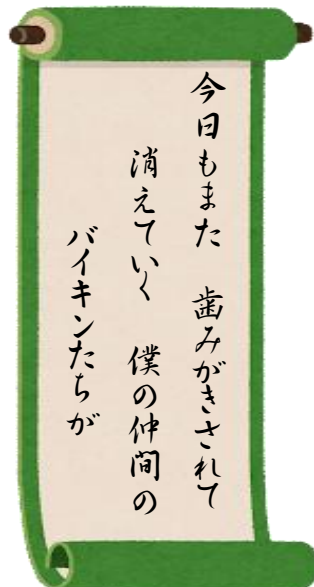
歯と口の健康標語 投票結果発表

11月の歯と口の健康週間に「歯と口の健康標語募集」を行いました。全校生徒、全職員による投票の結果、優秀な作品が選出されたのでお知らせします。校内保健掲示板にも掲示してあります。



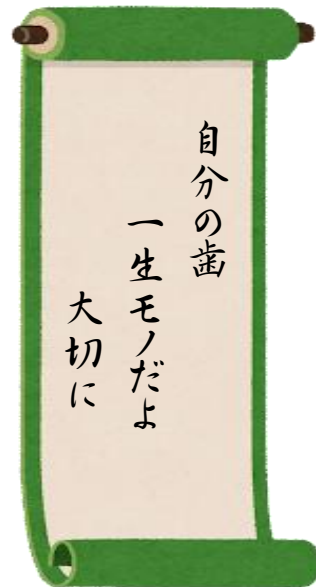
特別賞

二年 松本 穂純 作



優秀賞

三年 梅野 蒼侏 作



最優秀賞

三年 志水 瑠斗 作

※特別賞…校長先生選出作品

は

いい歯のために…

ものを食べたあとは、必ず歯をみがいてね。

歯は、軽い力でこまかくみがいてね(「強い力でゴシゴシ」はNG!)

毛先が広がった歯ブラシは、新しいものとこうかんしてね。

学校から「受診のお知らせ」をもらったり、症状が出たりしたときは歯医者さんへ行ってね。

やく そく

約束してほしいこと

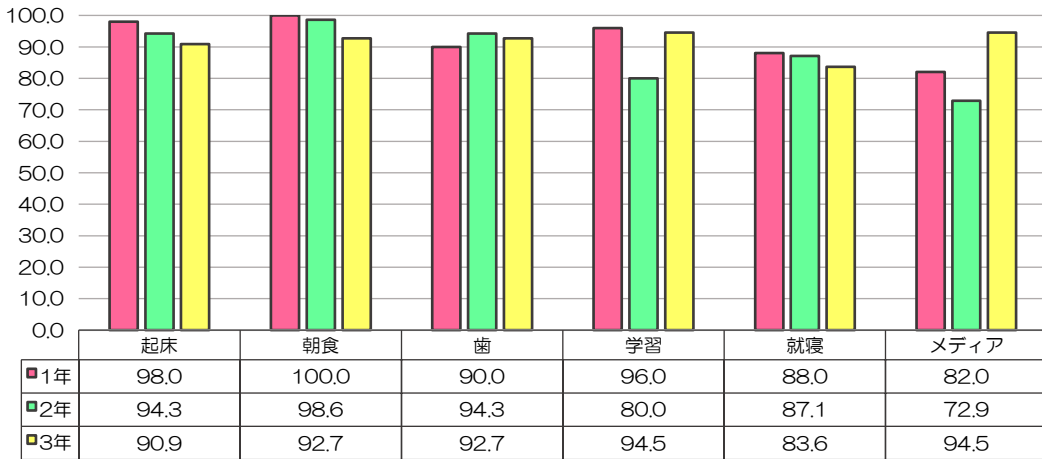
どの作品も、歯と口の健康について考えられたものばかりでした。一生使う歯を大切にすることを忘れないでください。

合言葉は、「食べたらみがく!」ですよ!

12月21日(木)には、学校歯科医の竹中先生をお呼びして「歯と口の健康集会」を行います。しっかりお話を聞きましょう。

ヘルシープロジェクト集計結果

11月分



- ヘルシープロジェクトの項目
- 起床**: 決めた時刻までに自分で起きた
 - 朝食**: 朝ご飯を食べた
 - 歯**: 食後に歯磨きをした
 - 学習**: 自分が決めた時間学習を行った
 - 就寝**: 決めた時刻までに寝た
 - メディア**: 就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

11月の重点項目は「食後に歯みがきをする」でした。歯みがきの項目の達成率はいつも高いですが、なかなか100%になりません。特に、休日の歯みがきを忘れる人が多いようです。出かけていて歯みがきできない場合は仕方がないですが、家にいる場合は確実に歯みがきをするようにしましょう。また、食事の後だけでなく、おやつを食べた後も歯みがきをするのが理想的です。歯みがきが習慣化するように意識して生活しましょう。



腸内環境を整えて



腸内フローラ

多様な細菌が種ごとにまとまってビッシリ腸壁にはりついている様子が、まるでお花畑のようであることからこう呼ばれています。



腸と脳がお互いに影響しあうことは、経験上知っている人が多いと思います。
(腸脳相関)

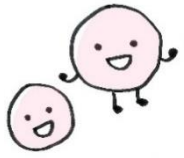
腸は「第2の脳」、「最大の免疫器官」

とも呼ばれています。
ということで…、免疫力UP/&健康な体づくりのため、腸内環境(腸内フローラ)を整えてみませんか?

免疫力↑&健康な体づくり

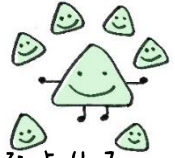
理想の腸内フローラ

2割



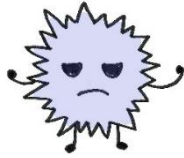
善玉菌

7割



ひよりみ日和見菌

1割



悪玉菌

このバランスを保つことが、免疫力を高め健康な体をつくるベースとなります。

腸内フローラのバランスを保つには

善玉菌が含まれる、あるいはそのエサとなる食材を意識してとる。(とり続ける)

- 発酵食品**
ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、こうじ

- 水溶性食物繊維やオリゴ糖を含む食品**
海藻、野菜、きのこ、果物、豆類

乳酸菌

生きたまま腸に届かないとダメですか?

乳酸菌のほとんどは胃酸で死んでしまいます。しかし、そのまま腸に届けば、腸内の善玉菌のエサとなったり、免疫細胞を活性化させたりします。

死んでも役立つ乳酸菌!

欠かせないコト
保つために
このバランスを

寝る

コト

そして朝起きる



食べる

コト

バランスよく3食 + 善玉菌を増やす食事

運動

するコト

ストレッチくらいもOK

