

# ほけんだより 1月

半田東高校保健室  
令和4年1月7日



2022年の干支は『虎』です。2022年は寅年の中でも、特別な年といわれており、「壬虎（みずのえとら）」というそうです。「壬」とはゆったりカーブを描きながら流れる大河を意味し、「虎」は決断力を意味します。2022年は、心に余裕をもち、おおらかに物事を見定めてみるのもいいかもしれませんね。今年もよろしくお祈りします☺

## 朝食からはじまる 元気な一日

カゼによる くしゃみ・鼻水に効く ツボ

場所 小鼻の横

おさえ方 中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

いこう 迎香

**早く起きる**

朝ご飯をしっかりと食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！ 集中力全開！

**栄養バランスをしっかりと**

パンやご飯などの「炭水化物」  
卵や牛乳などの「たんぱく質」  
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、午前中からエンジン全開！

**よく噛んで食べる**

しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる！

口から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開！

**いってらっしゃい！**

余裕を持って早く出発！

ゆっくりあわてず学校へ行ける

## 冬のケガ・事故に気をつけて

**低温やけど**

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

**転倒**

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

**交通事故**

日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

## 半田東高生のけがに注目してみました！

**注目!**

(令和3年11月末現在) 186件発生しています。

授業中のけがが多く、次いで部活動、学校行事となっています。登下校中のけがも24件発生しています！登下校中にけがをして病院で受診したケースは3件発生しています。特に登下校は、交通事故など重大な事故につながる可能性がありますので、気を付けてください！！



**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・悪玉菌の数が多いほうに味方する
  - 体が弱ると悪い働きをすることも
- ☑ 代表的な菌
  - 連鎖球菌

**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！



**頑張れ受験生！**



勉強も大切だけれど、体調・健康管理も大切です

**食事**

栄養バランスの良いものを食べましょう。夜食をとるときは、消化の良いものにしてください。また、チョコレートやキャンディなどの糖分は集中力UP★につながりますが、食べすぎには要注意です！

試験本番前日に「かつ丼」など、普段食べ慣れていないものを食べると、体調を崩すことがあるので気をつけてください。

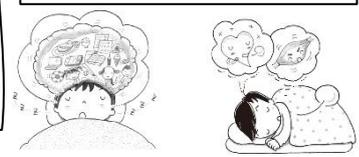
**睡眠**

睡眠は十分とるようにしてください。

脳は起床後、2時間以降からが一番、活性化するといわれています。自分の試験の開始時間が9時だとしたら…何時に起きたら脳の動きがよい時間帯に試験を受けられるでしょうか。

記憶が整理される

体と心の疲れがとれる



**病気の予防**

基本的な感染症対策をきちんとしておきましょう。「手洗い」「うがい」「マスク」！乾燥にも注意して、冬こそしっかり水分補給をしてください。体を冷やさない温かい飲み物がおすすめです。また、体調が悪いときは、無理をせず休養をとりましょう。