



令和3年1月8日  
練馬区立石神井西中学校  
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！」と胸を膨らませている人も多いのでは？  
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…。



## 冬に多い皮膚トラブル

今月の保健目標  
寒さに負けない  
体をつくろう

冬は空気が乾燥し、手や顔などの皮膚やくちびる等がかさかさになりやすい季節です。室内の暖房器具の使用でさらに空気が乾燥するので、加湿をしながら皮膚のケアをしましょう。

### しもやけ

#### 原因

寒さで血行が悪くなって、炎症を起こします。

#### 起こりやすいのは？

- 手足など血管の細いところや、耳たぶ・鼻先など、冷たい空気にさらされ部分。
- 1日の気温差の大きな時期。

#### 対策

- お風呂で温めながらやさしくマッサージ。
- 症状がひどいときは皮膚科へ。



### くちびるの荒れ

#### 原因

くちびるは、水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため乾燥しやすい。

#### 起こりやすいのは？

- 空気が乾燥しているとき。
- 水分不足。
- 体調不良。

#### 対策

- リップクリームは表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ効果がある。



### ひび・あかぎれ

#### 原因

手指が乾燥して、指や手の甲などに細かい亀裂ができる。

#### 起こりやすいのは？

- 寒い中で手袋せずに外で活動した後。
- 1日に何回も石けんで手を洗った後。

#### 対策

- 外での活動は防寒具を使用する。
- 血液循環をよくするビタミンEを多くとる。
- こまめに軟膏を塗る。



### 手荒れ・ささくれ

#### 原因

お湯や水に長時間触れていると、皮膚表面の皮脂が取れ角層がふやけて皮膚バリア機能が弱くなって起きる。

#### 起こりやすいのは？

- 手を洗ってそのままにしている。

#### 対策

- 手洗い後はハンカチ・タオルで水分を拭きとる。
- 保湿クリームを塗って保護する。



おなかの中の同居人

# 腸内細菌を知ろう!

**み** 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。健康では、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

## 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
- パナナ状で柔らかい

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
- とてもしばい

便通不調の人にも要注意

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・味噌・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!

腸の動きを活発化させると免疫力がアップするといわれています。腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、体内に入ってきた食べ物と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸の壁の内側には、免疫細胞が集中しています。

腸内環境を整えることが、健康につながります!

