



保健だより



2025年 7月 3日
五所川原第一高等学校

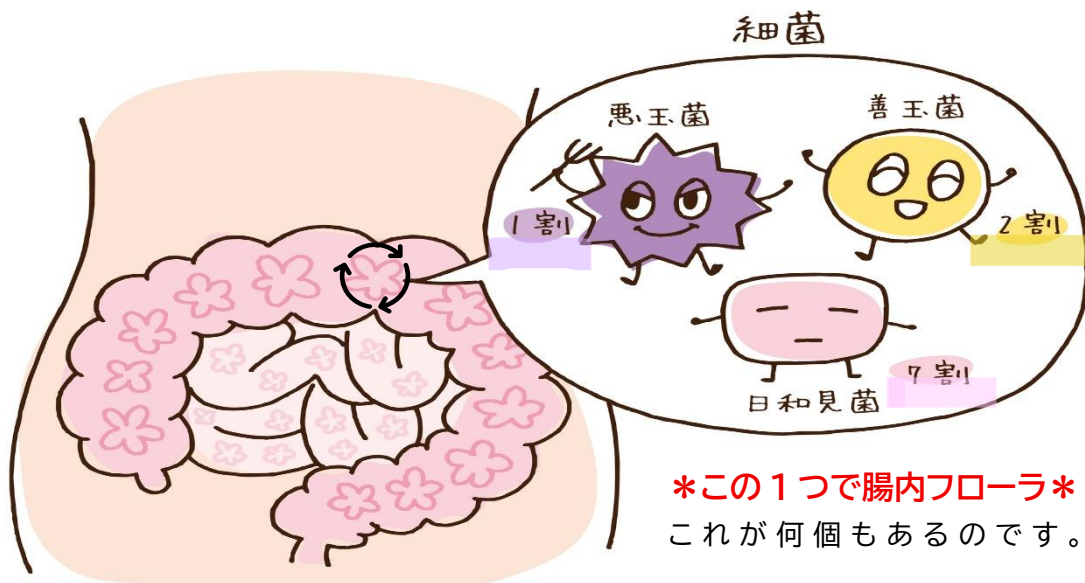
段々暑さが増してきましたね。疲れがたまって何となく体調がすぐれないという人はいませんか。睡眠はしっかりとれていますか。食事はどんなものを食べていますか。夏休みに入る前に生活習慣を見直して、夏休みも元気に過ごしましょう！

腸内環境についてお話しします

ちょうないかんきょう
腸内環境とは？

人の腸内には100兆個もの腸内細菌^{さいきん}がすみつき、腸内フローラという集団を形成しています。腸内フローラは3つのタイプに分けられます。

- ①善玉菌〔2割〕・・・からだにいい影響をもたらす菌(有用菌)
- ②悪玉菌〔1割〕・・・からだに悪い影響をもたらす菌(有害菌)
- ③どちらにも属さない日和見(ひよりみ)菌〔7割〕



この1つで腸内フローラ
これが何個もあるのです。

善玉菌は食物繊維を発酵・分解しながら生きていますが、その時に作られるものが「酸」。

この酸には、悪玉菌の増殖を抑えたり、腸の動きを促してスムーズなお通じ 🍌 を助けたりと、腸内環境を整える役割があります。

善玉菌がよく働くとよい腸内環境と言えますが、腸内環境は食事や運動、睡眠などの影響によって変化します。腸内環境が悪くなると、便秘や下痢などのお腹の不調があらわれます。

腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌を増やすことがポイントです。食生活でもバランスのよい食事を取り、適度に運動することで、肥満防止にも気をつけておきましょう。

あなたの腸内環境は大丈夫？

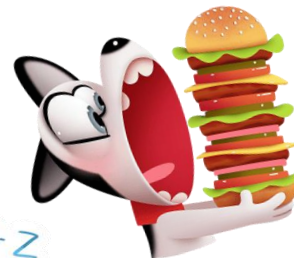
腸内環境を悪化させる原因は、食べ物だけではなく、生活習慣や精神面も腸に大きく影響します。

あなたの腸内環境をチェックしてみよう！！

当てはまるものが

3個以下	腸内環境に注意
4～6個	腸内環境が悪化済み
7個以上	腸内環境改善必須

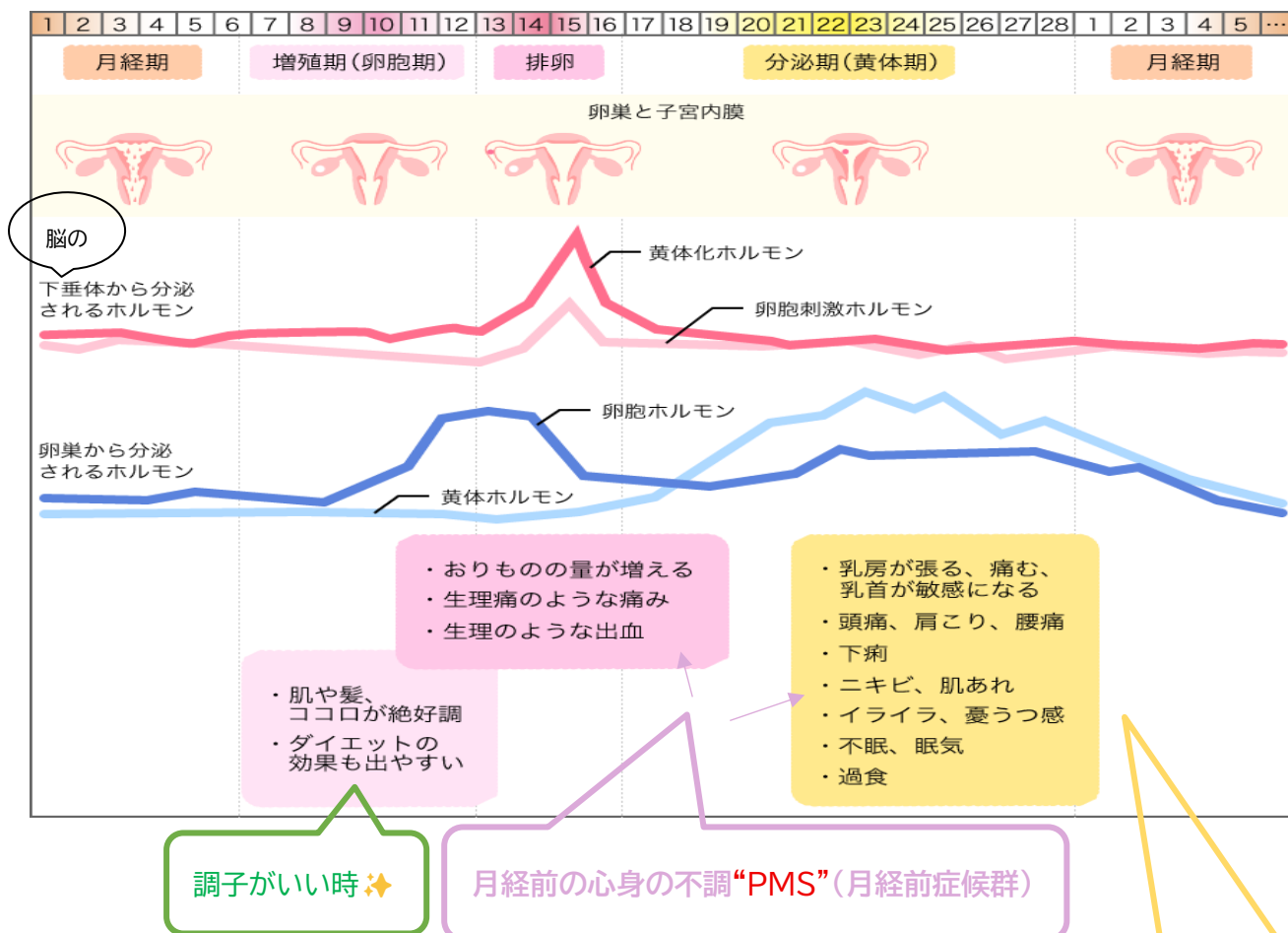
- ☐ お肉が好きでよく食べる
- ☐ お菓子やスイーツをよく食べる
- ☐ 満腹になるまでドカ食いをしがち
- ☐ 生活習慣が不規則である
- ☐ 運動が嫌い、運動しない
- ☐ 野菜やきのこ類、海藻類をあまり食べない
- ☐ インスタントやレトルト食品をよく食べる
- ☐ まじめで几帳面と人からよく言われる
- ☐ 睡眠時間が6時間以下、または不十分と感じる



以上

腸内環境を整えることは、免疫力のアップ、脳への影響など、からだ全体の健康につながっていることがわかっています。そのためには、規則正しい生活をベースに、腸によい食品を食事で食べて、適度な運動をして、質のよい睡眠をとるよう心掛けましょう！

* 月経について * (大体 28 日周期)



🌻 生理痛がひどい(つらい)人の対処法 🌻

下腹部の痛みは、温めることで和らぐ場合もあります。市販の鎮痛薬も効果的です。つらい時は婦人科へ相談することもお勧めします。

< 検診結果について >

検診結果を確認し、受診を勧められている生徒は、早めに病院を受診するようにしてください。病院受診は夏休みがチャンスです。病院で処置をした生徒は、治療報告書を保健室まで持ってきてください。

🌻 7月のスクールカウンセラー来校日 🌻

3日

です。