

保健ジャーナル1月号

兵庫高校
保健委員会

令和3年
1月27日発行

みなさん、明けましておめでとうございます。

まだまだ寒い日が続きますが、感染防止対策を徹底し、楽しい学校生活を送りましょう。

今回の保健ジャーナルは、表面で腸内細菌について、裏面でスマホと健康について特集します。

腸内細菌を知ろう!



みなさんのおなか(腸)の中には、たくさんの細菌が住みついていて、良い働きをするものもいれば、悪い働きをするものもいます。健康でいるには、おなかの中の同居人、「腸内細菌」をよく知り、腸内環境を整えることが大切です。

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個! 1000以上にのぼる種類がありますが、大きく3つのグループに分けられます。

善玉菌

おなかの調子を整える。



- 主な働き
 - ・ビタミンをつくる
 - ・悪玉菌の増殖を抑える
 - ・腸の働きを活発にする

悪玉菌

病気の引き金になることも...



- 主な働き
 - ・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。

日和見菌

まわりの菌によって作用が変わる。



- 主な働き
 - ・善玉菌・悪玉菌のどちらにも味方する。
 - ・体が弱まると悪い働きをすることも。

腸内細菌のベストバランス

バランスがとれていると、

腸内環境もばっちり!



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 例: ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物
- ② 食物繊維・オリゴ糖を摂る 例: 食物繊維 野菜・果物
オリゴ糖 大麦若草・バナナ・大豆
- ③ 肉類のとりすぎに注意する

バランス良く食べよう

スマートフォンとの 付き合い方を考えよう!




ここからは、スマホと目の関係性やスマホによって引き起こされる様々な症状を紹介していきます。これを読んで、スマホとの付き合い方を考えましょう。


目を休めよう

- 目を閉じてじっとする。
- 遠くをぼんやりながめる。
- 蒸しタオルなどで目を温める。

☆目を大切に! 〈スマホ老眼〉


- 症状 → 「手元が見づらい」、「夕方になると見づらい」
- 他にも、集中力の低下、肩こり、頭痛なども
- 改善法  目と機器を近づけすぎない。
疲れを感じたら目の周りを温める。
意識的にまばたきをする。

☆スマホによる様々な症状 〈スマートフォン症候群〉

- 症状 → 肩こり、眼の疲れ、ドライアイ、うつ症状、関節痛 など
- 改善法  使用時の姿勢を良くする。
長時間の使用を避ける。
明るい所で使う。
スマホを手の大きさに合わせる。

〈ストレートネック〉



- 症状 → 肩こりや頭痛がひどい、寝違えやすい、手のしびれ
- 改善法  スマホを触りすぎない。
猫背にならないようにする。

出典 <https://eonet.jp/health/healthcare/health84.html>

<http://kou.oita-ed.jp/usasangyoukagaku/information/post-507.html>