



## 学校保健委員会が開催されました！

11月24日に、令和4年度 学校保健委員会が開催されました。今年度は、埼玉東部ヤクルト販売(株)による保護者向け講話「おなか元気教室」を行いました。

おなかの健康と生活リズムについてお話をいただきましたので、その一部を紹介します。

### おなか健康と免疫

#### 腸の働き

腸には食べ物を消化・吸収したり便を作ったりする働きだけでなく、体を病気から守る働き（免疫機能）もある。腸の中にある免疫細胞であるNK細胞（ナチュラルキラー細胞）は体の中をパトロールし、がん細胞やウイルス感染した細胞をいち早く発見し攻撃する役割がある。そのため腸は生きるために最も重要な器官といえる。

#### 免疫力を維持するためには

- ①規則正しい生活
- ②バランスの良い食事
- ③質の良い睡眠
- ④適度な運動
- ⑤ストレスをためない

### ウンチから学ぶ生活リズム

#### 生活リズムと排便

毎日排便があり、中でも決まった時間（特に朝）に排便がある子は、食中毒による胃腸炎症状が軽かったというデータがある。⇒日ごろの排便習慣が関係している。

良い排便習慣のためには、「早寝、早起き、朝ごはん」が大切。朝ごはんを食べると「胃結腸反射」により腸が動いて排便が促されるため、早起きをしてゆっくりトイレに入る時間を作ることが必要。

早寝 → 早起き → 朝ごはん → 朝ウンチ

胃結腸反射



毎日排便があることが理想だが、排便が2～3日に1度でも、無理なく出てスッキリするようであれば便秘ではない。

#### よい便の見分け方

- ① 形・・・1本につながる、バナナ状、半練状
- ② 色・・・明るい茶色
- ③ におい・・・きつくない

形がコロコロ、べちゃべちゃしていたり、きつい臭いの便が出た場合は、腸内細菌のバランスが崩れて悪玉菌が多くなっている状態。

## 日進小 生活習慣調査の結果

各学年で1クラスずつ抽出し、ヤクルトによる生活習慣調査を実施しました。

- 9時までに寝ている児童は 46.8%。11時以降に寝ている児童は 8.6%。
- 毎日朝食を食べている児童は 93.6%。
- 外遊びが好きな児童は 33.3%。一方、家の中での遊びが好きな児童は 66.1%。  
→家の中での遊びを好む児童が多い傾向にある。
- 毎日排便がある児童は 65.1%。3日以上出ない児童は 4.3%。
- 朝排便がある児童は 14%。排便の時間が決まっていない児童は 54.5%。  
→排便習慣が整っていない児童が多い。
- バナナ状の便をしている児童が 72.6%。一方、コロコロ又はドロドロした便をしている（おなかの調子が整っていないと思われる）児童は 26.4%。



## おなかの中には菌が住んでいる

### 便の成分

- 水分（7割）
- 食べ物のカス（1割）
- 腸の壁から剥がれた垢のようなもの（1割）
- 腸内細菌（1割）

良い便の水分は約70～80%のため、ほとんどが水分でできている。腸内に滞在する時間が長いほど水分が吸収されるため便が硬くなる。

腸内細菌の数は約100兆個。重さは約1キログラム。  
(500mlペットボトル2本分)

腸内には良い菌（乳酸菌やビフィズス菌など）と悪い菌（黄色ブドウ球菌やウェルシュ菌など）がすんでいて、生活習慣が乱れると良い菌が減ってしまう。

⇒バランスの良い食事や正しい生活習慣を心がけ、お腹を健康に保つことが大切。



### 学校歯科医 大木忠明先生より

今は人生100年と言われており、健康に生きるためには「飲み込む機能」が大切です。食べ物の消化は口から始まるため、歯を丈夫にして口の中も健康に保つようにしましょう。



### 《参加した保護者の方の感想から》

- ウイルス性の胃腸炎が流行りだす前に、腸内環境を整えることが大切だということを学べて良かった。
- 胃結腸反射や腸内細菌について等、子育てに役立つお話が聞けました。
- バランスの良い食事、規則正しい生活、しっかり寝ることを頭に入れて生活し、健康を保っていきたいです。