



# 学校保健委員会便い

令和7年11月20日  
小松市立芦城中学校  
NO.1

今年度、芦城中学校では、学校保健委員会のテーマを「腸を整えて、心と体を健康に」としました。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸内環境はお腹の症状だけでなく、体全体や精神面にも大きく影響しています。腸について学び、腸を整えることから、自分自身の生活習慣を見つめ直す機会になれば良いと考え、テーマを設定しました。

## 今年度のテーマ 「腸を整えて、心と体を健康に」

○実施日・場所：11月13日(木) 5・6限 本校体育館

○参加者：全校生徒(1年は感染症による学年閉鎖のため不参加)・学校三師・玉成会会長・体育厚生委員・保護者・教職員

○内容：①開会のあいさつ 学校長 [REDACTED]

②アンケートの結果から

「保護者アンケートの結果報告」

体育厚生委員長 [REDACTED]

「芦中生の腸内事情～アンケート結果から～」

生徒会保健委員会

③講演「快うんからはじめる健康づくり ～免疫力アップの4つのポイント～」

訪問看護ステーションややのいえ 統括所長 [REDACTED] 氏

④指導助言

学校医 春木 克夫先生・[REDACTED] 先生

学校歯科医 [REDACTED] 先生

⑤閉会のあいさつ

玉成会会長 [REDACTED]



\* \* \* \* \*

## ○玉成会 体育厚生委員会「保護者アンケートの結果報告」

保護者に事前にアンケート調査し、その結果を発表しました。アンケートの回収率は95.4%でした。ご協力ありがとうございました。

### 目次

- 01 腸に関するアンケート結果のご報告  
腸に対する関心度
- 02 保護者からのコメント  
保護者から皆さんへのメッセージ



### 保護者が興味関心のある臓器



#### 臓器への関心度ランキング

比較的、大腸への興味が高いことがわかった

1位	大腸	21%
2位	胃	18%
3位	心臓	15%
4位	肝臓	13%
5位	腎臓	10%
その他		

### 保護者がお子さんの食生活で気になること



偏食	好きなものしか食べない 間食が多い 37%
食べる量	食べる量が少くない・食べすぎ 14%
朝ごはん	朝ご飯を食べない 4%
その他	特に気にならない 25%



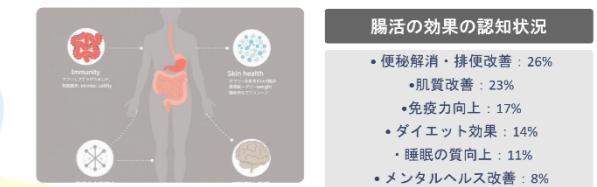
玉成会 体育厚生委員長 発表の様子

### 腸活の認知度



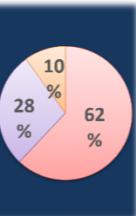
「腸活」は、多くの保護者に認知されていて  
健康キーワードの1つとして認識されていることがわかった

### 腸活の効果に関する認知度



保護者の方は「腸活」によっておなかの調子を整えるだけでなく、  
肌や気分、体全体にも良い影響があることを理解していることがわかった

### 家庭での腸活実践状況



#### 腸活の実践度

アンケート結果から、多くの方が腸活に興味を持ち、  
健康を意識していることがわかった

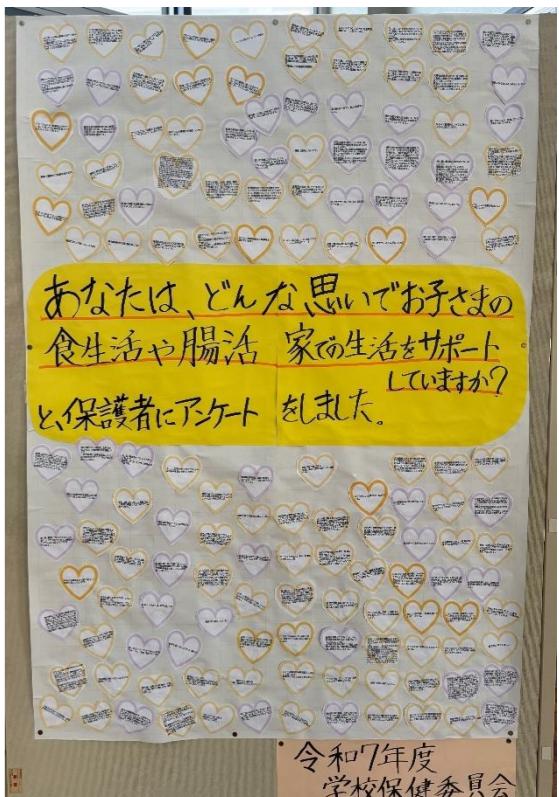
実践中	興味あり	未実践
積極的に腸活を実践	腸活を取り入れたい と思っている	特に腸活を意識して いない

### 家庭で実践している腸活方法

- 01. 発酵食品 ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品を積極的に食事に取り入れている
- 02. 野菜イモ類 野菜、イモなどの食物繊維が多く含む食品を意識的に取り入れている家庭が多い
- 03. 睡眠 決まった時間にしっかり睡眠をとるように心がけている
- 04. 適度な運動 日常的な運動習慣を取り入れている
- 05. お腹のマッサージ 腹の動きを活性化させている

★ 「あなたはどんな思いで、お子さまの食生活や腸活 家での生活をサポートしていますか？」  
と保護者の皆さんに聞いてみました。ほんの一部ですが、ご紹介します。★

♡ 家族で一緒に食べる時間を大事にしています。よく話して、ゆっくり食べよう。  
♡ いつもごはんをしっかり食べててくれて ありがとう！  
♡ 苦手な食べ物も食べやすく工夫して、家ではリラックスできるようにしています。  
外で困らないように、家では好きじゃないものも少しずつ食べられるように心がけています。  
♡ バランスの良い食事を心がけて、いろいろな食材を食べられるように工夫しています。健やかに育ってね。  
♡ 毎日決まった時間に食事をとるようにして体のリズムが整うように心がけています。  
♡ 便や尿のこと、生理や精通など、「恥ずかしい」と思っても何でも話してね。一緒に考えよう。  
♡ 毎日元気に過ごしてくれることが1番の願いです。バランスよく食べられるよう、日々献立を考えています。  
♡ “食べることは生きること”これを意識してごはん作りをしています。毎日なかなか思い通りのところまでは出来ませんが、手作りの無添加な食事の回数を多く心がけるように努めています。腸活腸活と思うと疲れてしまいますが、自分の出来ことに少しずつプラスの意識を増やせるように、身体作りのサポートに心がけています。  
♡ 1人1人産まれ持った体质等が違うし、思うようには食べてくれなくて苦労していますが、デメリットがなるべく少ないよう食物でなるべく補いたいと思い、我が家では何でも野菜をスープや鍋に入れて食べさせるようにしています。  
♡ 食事は体の基礎になると思ってるので、バランスよく食べてほしい。



保護者からのメッセージは  
しばらくの間、保健室前に掲示します

## ○ 生徒会保健委員会「芦中生の腸内事情～アンケート結果から～」

事前に芦中生の様子をアンケート調査し、その結果を発表しました。アンケートの回収率は95%でした。ご協力ありがとうございました。

みなさんは、心はどこにあると思いますか？



心 はどこに？

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 太っ腹<br>(=気前が良い)             | 腹をくくる<br>(=覚悟を決める)       |
| 腹が煮えくり返る<br>(=激しい怒りを覚える)    | 腹が立つ<br>(=怒る)            |
| 腹の虫が收まらない<br>(=怒りや不満が收まらない) | 腹の中を読む<br>(=相手の考えや意図を探る) |
| 腹が黒い<br>(=下心がある)            | 腹がすわる<br>(=動じない・覚悟が決まる)  |

昔の人は、心の動きを「腹」という言葉で表現し、使ってきました。こうした言葉からもわかるように、昔の人は「お腹と心はつながっている」と感じていたようです。そして今、科学の進歩によって、腸が感情やストレスと深く関係していることが明らかになってきました。腸は“第二の脳”とも呼ばれ、心の健康にも大きな影響を与えると言われています。

「全身の臓器の中でも「腸と脳」が密接に情報をやりとりし、お互いに影響を及ぼすことで私たちの心身の状態を調節している仕組みのことを、「腸脳相関」といいます。

## ちょう のう そう かん 腸 脳 相 関

第二の脳

幸せホルモン（セロトニン）  
約90%は腸で作られる

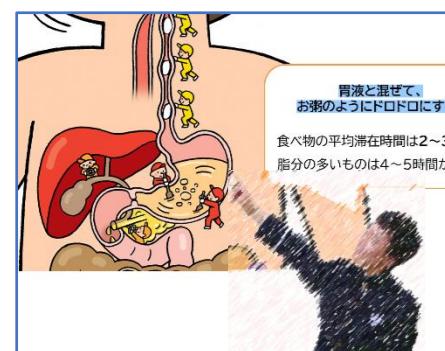


腸の調子が良いと気分も  
よくなるし、ストレスにも強  
くなります！

そんな大切な腸の仕組みを  
知っていますか？と聞いてみたところ、知っている・だいたい  
知っていると答えた人は  
約36%しかいませんでした。



腸の働きについて簡単におさらいをします。



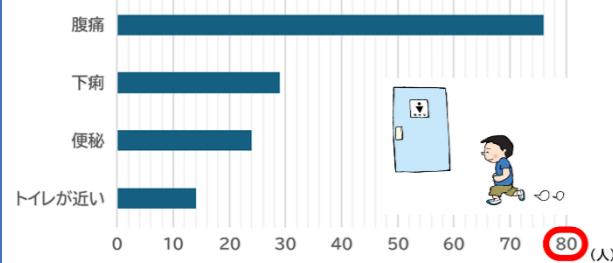
## 保健室 来室理由【内科】

	R5年度	R6年度	R7年度 (9月まで)
1位	頭痛	頭痛	頭痛
2位	腹痛・胃痛	腹痛・胃痛	腹痛・胃痛
3位	気持ち悪い	のどが痛い	気持ち悪い
4位	のどが痛い	だるい	だるい
5位	だるい	気持ち悪い	のどが痛い



腹痛や下痢などお腹の症状で困っている人がたくさんいました。 そんな私たちにできること、それは…

Q. 便秘や下痢、トイレが近いなどでトイレが近いなど  
で困っていることはありますか？【複数回答可】



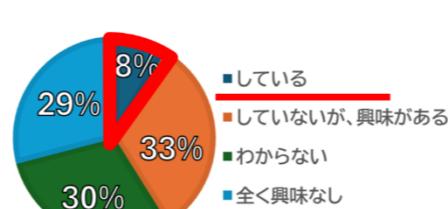
約60%の人が腸活をしているかわからない・興味がないと  
答えています。これは、とってももったいないことです。

## ちょう かつ 腸 活

Q. 腸活とは「腸内環境を整えること」  
であることを知っていますか？



Q. あなたは腸活をしていますか？



「睡眠の質向上」とか「ストレスを低減」とか「免疫をサポート」などどうた  
っている商品をみたことはありませんか？これらの商品は、どうやってそ  
の効果を得ているのでしょうか？

最近の研究で、腸内細菌は肥満や糖尿病、動脈硬化、高血圧、がんなどの生活習慣病だけでなく、睡眠やストレス、さらには認知症やうつ病といった心の状態にも関わっていることがわかっています。

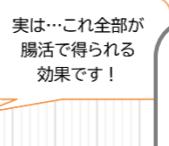
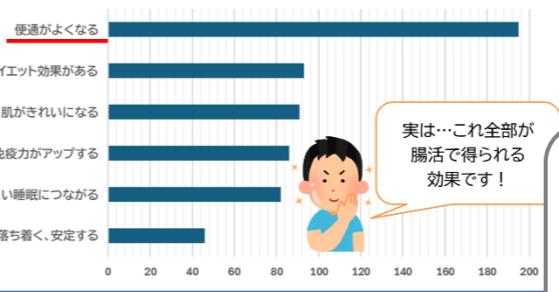
腸には、たくさんの腸内細菌が生息しており、その環境は遺伝だけでなく、食事、運動、睡眠などの生活習慣によって人それぞれ異なります。

同じ食事でも太りやすい人と太りにくい人がいる、同じ睡眠時間でも疲れが取れやすい人と取れにくい人がいる——こうした“体质”と思われている違いにも、腸内環境が影響している可能性があります。

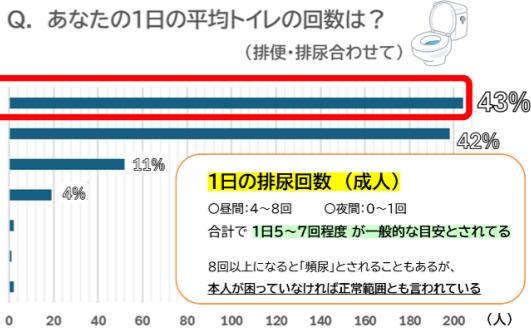


乳酸菌で腸内環境をよくする

Q. 腸活の効果で知っていることは？【複数回答可】



アンケートの結  
果、意識して水  
分をとっている人は  
約50%でした。トイ  
レの回数が1日  
5回以下の人にはも  
う少し意識して水  
分をとるとよいか  
もしれません。



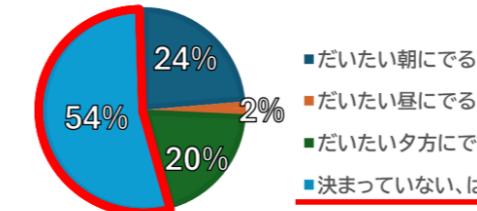
1日の排尿回数（成人）

○昼間:4~8回 ○夜間:0~1回  
合計で1日5~7回程度が一般的な目安とされています

8回以上になると「頻尿」とされることもあるが、  
本人が困っていないければ正常範囲とも言われている

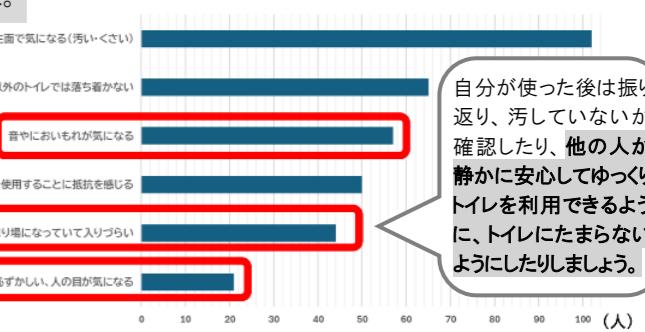
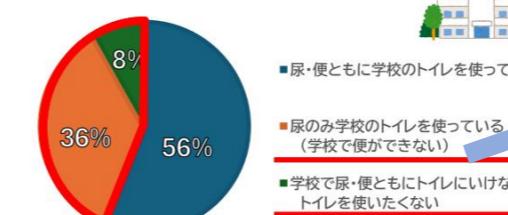


Q. あなたは一日のうちいつ便が出るか  
だいたい決まっていますか？



いつ便が出るか決まってないということは、「学校で便をすることもある」と  
いうことです、学校のトイレを使いたくないと考えている人がたくさんいました。

Q. 学校でトイレに行っていますか？



自分が使った後は振り  
返り、汚していないか  
確認したり、他の人が  
静かに安心してゆっくり  
トイレを利用できるよう  
に、トイレにたまらない  
ようにしたりましょう。

Q. 尿や便について日ごろから話せる人はいますか？【複数回答可】



排尿や排便のことは、“恥ずかしいこと”と思  
ってしまいますが、“大切なこと”でもあります。  
日ごろから自分の体からのサインを見  
逃さないように、尿や便を観察し、なんだ  
か変だなと思ったら誰でもよいので身近な  
人に相談してほしいと思います。



参考文献  
・「もしもと おきむ(2010)『からだのふしご』」(ナガシマヨウコ著) 世界文化社  
・津田 幸男(2023)『免疫力がアップする! 肠活のしくみ』成美堂出版



# 学校保健委員会便い

○ 講演 「快うんからはじめる健康づくり－免疫力アップの4つのポイント－」  
訪問看護ステーションややのいえ 総括所長 榊原 千秋氏

**コミュニティスペース**  
「ややのいえ」「とんとんひろば」「88Labo」

子どもも若者も大人も高齢者も病いや障がいを抱えても自分らしく主体的に暮らしていくことができるよう **当事者の望みをまん中にして** 当事者や家族を含む地域の方々と多主体多職種の医療保健福祉・教育関係者や行政や企業が協働して助け合えるしくみを創造する

保健学(うんこ)博士・保健師・助産師・看護師・コンチネンスアドバイザー

2015(H27)年 ややのいえ  
2018(H30)年 とんとんひろば  
2022(R4)年 88Labo

**気持ちよく出すためには**  
**プリストル便性状スケールの3・4・5の便が、バナナうんち以上出るよう調整する**

**プリストル便性尺度**

1 ココロ便	速くココロの気持ちの便
2 硬い便	ソーセージ状であるが硬い便
3 ややか便	表面にひびきのあるソーセージ便
4 普通便	表面がなめらかで柔らかいソーセージ便、あるいはヨウノツヨウノツヨウ便
5 やわらかい便	はつぱりとしたしわがある柔らかい便
6 混合便	塊状がでて、ふくふくの硬い便
7 水便	水便、固形物を含まない液体の便

例) 普通便→バナナ大 =4~5

**便量スケール**

**質問 「うんちは毎日でなくては便秘?」 — 答え「毎日でなくても、気持ちよくバナナうんちが出れば O.K.」**

**「快うん防災プロジェクト」**

うんこは生活の答え合わせです  
うんこ:腸内細菌を制する者は健康を制する  
気持ちよく出すことを平時から整えましょう  
地震などの有事になんでも便秘や下痢で困らないようセルフケアできる方法を身につけておきましょう！

**「く」の字で口данで前かがみ**

**直腸肛門角と排便姿勢**

座位(男性)  
仰臥位(女性)  
左腸骨の内側を肛門方向に圧迫する

**直腸まで便がおりてきたら便意を感じます**

直腸肛門部の解剖  
上部直腸  
下部直腸  
肛門管  
肛門筋(横紋筋)  
内肛門括約筋(平滑筋)  
外肛門括約筋(横紋筋)

便意は15分程度で遠のいてしまいます  
便意を感じた時がチャンスです！

**便秘のタイプ**

**高齢者の便秘の原因**  
筋力低下・副交感神経の乱れ・食事量の低下等

**機能性便秘**: 腸の働きの乱れが原因  
**弛緩性便秘** **直腸性便秘**

**痙攣性便秘** ● 大腸が痙攣し腸の輸送が妨げられる

**嵌入便秘を見逃さない**  
寝たきり・認知症・運動量低下の人多い

● 腸の動きが悪くて出ない

注意すべきポイント 下剤の乱用 下剤により軟便になる 下剤に依存する

**食事内容・生活習慣の改善** **腸内フローラのバランスを整える**

シンバイオティクスとは  
うんち(大きな便り)+おしっこ(小さな便り)  
赤ちゃんから高齢者まで病いや障がいがあっても誰もが気持ちよく排泄できるための便育=健康づくりの拠点を身近な場所に！

便は、生活の答え合わせ  
便育の基本は観便  
食生活、よい睡眠、運動習慣、ストレスがない等、生活習慣や健康づくりそのもの  
便を見ることが大切

腸内環境は2週間で変わります。1つのヨーグルトを2週間食べて合わなかったら次のヨーグルトを試してみてください。

腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスが大切です。  
よい腸内環境かどうかの答え合わせは、便のにおいでです。  
よい便(=良い腸内環境)はジャスミンのおいでです。

**腸内フローラのバランスを整える**

1.5kgの腸内細菌がみなさんの体の中にはいます。

**ねばねば大作戦 & 便のかさを増やしてスッキリ！**

**腸内フローラのバランスを整える**  
ねばねばは、便のすべりを良くします！発酵食品は腸内細菌の優れものです

**高発酵性食物繊維の主要な生理作用**  
下痢改善 便通改善 腸内フローラ改善 血糖値上昇抑制

**腸内フローラと年齢**

年齢とともにビフィズス菌が少なくなる

**下痢にも便秘にもよい**

**短鎖脂肪酸とは、腸の中で細菌が食物繊維を分解してつくる「体内に役立つエネルギー源になる酸」**

<b>ビフィズス菌と乳酸菌の違い</b>	<b>ビフィズス菌</b>	<b>乳酸菌</b>
生育場所	主に <b>大腸</b> 自然界・発酵食品	主に <b>小腸</b>
酸素のある場所での生育	できない 偏性嫌気性菌	できる 通性嫌気性菌
主な代謝物	乳酸 + 醋酸	乳酸

**スカトールやインドール: 腸内でつくられる臭い物質**

**「大腸劣化」を起こす要因**

**注目は短鎖脂肪酸です！**

**腸内細菌の代謝物質(短鎖脂肪酸)の働き**

**腸内環境を整えるとポジティブになるのはなぜ？**

1. 脳内の神経伝達物質「セロトニン」=「幸せホルモン」  
■感情を安定させる重要な物質  
■「セロトニン」の90%は腸でつくられている
2. ストレスに強くなる  
■ストレスホルモン「コルチゾール」の分泌が抑えられる
3. 睡眠の質が向上  
■睡眠ホルモン「メラトニン」が適切に分泌されてぐっすり眠れる

**気分が安定するとポジティブ思考になる**

**腸を整えてポジティブになる生活習慣**

1. 発酵食品を積極的にとて善玉菌を増やす
2. 高発酵性の食物繊維をとる
3. 適度な運動を取り入れる
4. ストレスをためない  
好きな音楽を聴く、アロマを楽しむ、お風呂にゆっくり入る
5. 良質な睡眠をとる  
寝る前にスマホを控える リラックスできる環境を整える

## ○ 学校三師 指導助言

### ・学校医 [REDACTED] 先生

食事の好き嫌いをなくすことはなかなか難しいことではあります、健康に過ごすためには、いろいろな種類のものを食べることが大切になります。野菜などいろいろな種類を積極的に採るようにしましょう。また、スマホが枕元にあるとつい使ってしまい寝るのが遅くなってしまいます。スマホはすごく便利で活用すべきものではありますが、寝る前に使わないなどのルールを決めて、生活リズムを崩さないように気を付けてください。そして、今インフルエンザが流行していますが、みんなで予防接種を受け、集団で免疫を獲得することが大流行を防ぐことになります。できるだけ、予防接種を受けるようにしましょう。



### ・学校医 [REDACTED] 先生

腸は単に食べ物が通りすぎる長い管と思われているかもしれません、実は大切な機能がたくさんあります。その1つが免疫機能です。腸管(特に小腸)には体の免疫細胞の約70%が集まっています。NK細胞(ナチュラルキラー細胞)もその一部です。NK細胞は例えるならばウルトラマン(地球防衛隊の一員)のような存在です。外から入ってきたウイルスや菌は例えるならばバルタン星人で、まず素早く体の中の細胞がそれを見つけ出し、善か悪かを判断します。判断の結果、悪となるとウルトラマンがすばやくバルタン星人を排除します。これが「免疫」です。NK細胞は最強の殺し屋で、最大の戦いの場が腸管であり、みなさんの体の中では365日24時間その戦いが行われています。腸内環境を整えることは、戦いの場を整えることです。腸内環境を整えることで、リンパ組織がフルで活動できる場を提供することができます。腸と免疫は、深く関わりを持っています。

### ・学校歯科医 [REDACTED] 先生

口と腸は遠いので、「お口の健康と腸の健康は関係あるの?」と思われるかもしれません、実は深い関わりがあります。口の中には数百から七百種類くらいの細菌があり、その中には善玉菌もいれば、悪玉菌もいます。口の中の数億から一兆個の細菌を歯磨きでどれくらい取り除けるかで健康に差が出てきます。口の中に細菌が多く残っていると飲み物や食べ物と一緒に口から腸へ細菌が移動します。口の細菌が腸に行くと腸内環境が乱れ、便秘しやすくなります。特に歯周病の原因菌の歯周病菌は腸の炎症を起こしやすく、慢性的な便秘になったり、糖尿病やがん、動脈硬化など全身の疾患につながります。歯茎が赤く腫れたり、血が出たりしている人もいると思いますが、それは歯周病菌が原因で引き起こしている症状なので、放っておくと歯周病菌が増えてしまいます。お口の健康を守ることが、腸の健康を守り、全身の健康を守ることになるので、毎日しっかりと歯を磨き、定期的に歯科医を受診しメンテナンスを受けるようにしましょう。

## ○ 生徒の感想

自分の便について考えることは今まであまりなかったし、便についてオープンに話すことは恥ずかしいことだと思っていたけれど、便は自分の健康状態を確認するための大切な情報源になることが分かった。私の家では自家製のヨーグルトや、意識的に納豆やキムチなどの発酵食品を食べる「腸活」をしているけれど、水分量までは気を配れていたので、これからは意識的に水分をとり、理想的な便の状態に近づけられるようにしたい。今日の学校保健委員会で興味深い話を聞いて良かったです。

腸活が心や体全体の健康につながっているということを初めて知りました。私も普段、お腹の調子を整えるために食生活や毎日の運動を意識していますが、今日の講演会や保健委員の話を通して、どのようなことに意識を向けることが大切なのか、腸はどんな仕組みになっているのかなど、根本的な部分にも目を向けられたので、良かったです。今後も腸を健康にするために生活習慣を見直し、自分に合った改善方法を見つけていきたいです。

榎原先生のお話を聴いて、腸活の大切さが分かり、実践しようと思った。栄養バランスの良い食事や、適度な運動、しっかりした睡眠時間をとるべきこうと思った。毎日、栄養バランスの良い食事を作ってくれる親に感謝して生きていこうと思った。

学校保健委員会で話を聴く前は、腸活についてあまり知らず、名前だけ知っているような状態でしたが、聴いていく間は今まで知らなかった知識がどんどん出てきて、聴いた後には腸活についてもっと知りたい、やってみたいと思うようになっていました。正しい知識を蓄えながら、健康に生きられるように努力したいと思いました。

今日の学校保健委員会で発酵食品を食べると良いことを知りました。私は巻き肩になっていて、肩が痛いことがよくあるので、榎原先生に教えていただいた体操を毎日実践していきたいなと思いました。ヨーグルトを2週間食べて、自分に合うものを見つけ、腸活を頑張ってみようと思った会でした。これからは、いろんな臓器を意識して生活したいです。

私は今日初めて腸が気持ちや肌に影響することを知りました。腸と肌なんて全然関係していないだろうと思っていたら、腸内環境が気持ちにまで影響すると分かり、最近寝られないことが多いから「腸活」をしてみようかなと思いました。すごく良いことを知れたと思います。

お母さんが発酵食品は体に良いと言っていて、何が良いのかいまいち分からなかったけど、今回の話を聴いて、腸にとても良いことを初めて知りました。腸が良くなることで、たくさんの良い効果があるので、自分も腸活をしていきたいと思いました。また、最近22:30に寝ようとするけれど、その前にスマホを見て寝られないので、気をつけたいです。

腸の中のことについて詳しく知ることができ、良かったです。私は、腸活についてあまり知らなかったけど、水を意識してたくさん飲んだり、運動したりすることが腸活につながることが分かりました。これからは腸活をしてウルトラマンを増やし、バルタン星人をやっつけたいです。

榎原先生のお話を聴きして、朝に出るセロトニン、夜に出るメラトニンというホルモンがあることが分かった。セロトニンは幸せホルモンで日光を浴びることでより出ることが分かった。メラトニンは午後8時くらいから出て、夜眠くなるホルモンだということが分かった。保健委員の話を聴いて、トイレに行きづらい人がたくさんいるということを知ったので、用がない時はトイレに行かないようにしたい。

腸の健康と口の中の健康が関わっているように、体は全てつながっていることがよく分かりました。睡眠やお風呂につかること、腸に良い食品(バランスの良い食事)を食べることを今後心がけていきたいと思います。腸に関する問題を抱えている人が多くいて、自分だけないと知り、安心しました。今日学んだことを家族にも共有したいです。

腸内環境を整えると、ポジティブになったり、睡眠がよくなったりなど、良いことがたくさんあることが分かりました。発酵食品を食べるなど、日常的に良いことをしていることがあったので、続けていこうと思いました。便をするときの正しい姿勢や形、量を知れたので、意識しようと思いました。

今日の学校保健委員会で腸活がどれだけ大事かが分かりました。腸の調子を整えることで、健康にすごく関わっていることが分かりました。便は生活の答え合わせとも言われていたように生活を楽しくして、良い便になるようにしたいです。腸の中に何兆個もの細菌がいることに驚きました。その細菌が自分によく働くように食事にネバネバしたものを入れたり、しっかり睡眠をとったりしていきたいです。



榎原先生のご講演で体操をしている様子