



学校保健委員会便り

令和7年11月20日
小松市立芦城中学校
N0.1

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

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

「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ー免疫力アップの4つのポイントー」

訪問看護ステーションやのいえ 統括所長

氏

④指導助言

学校医 春木 克夫先生

先生

学校歯科医

先生

⑤閉会のあいさつ

玉成会会長



○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 腸活に関するアンケート結果のご報告

腸活に対する関心度

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、大腸への関心度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%

水分不足

水分をとらない
15%

食べる量

食べる量がすくない・食べすぎ
14%

朝ごはん

朝ごはんを食べない
4%

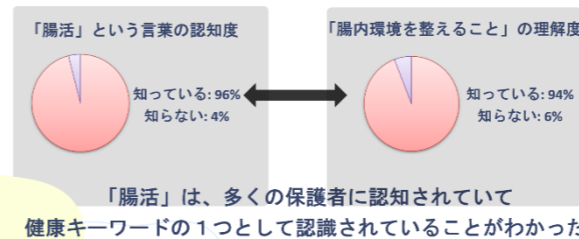
その他

特に気にならない
25%

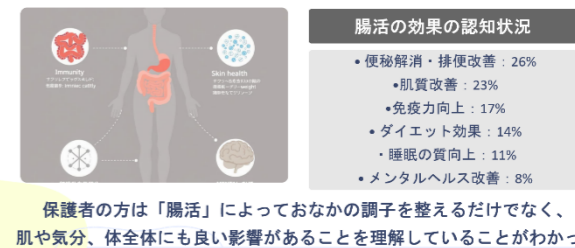


玉成会 体育厚生委員長 発表の様子

腸活の認知度



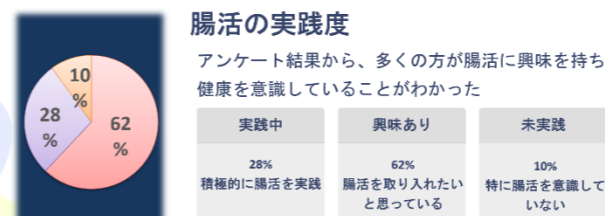
腸活の効果に関する認知度



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



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を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と睡眠をとるよう心がけている
- 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 腸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？」と保護者の皆さまに聞いてみました。ほんの一部ですが、ご紹介します。★

♡家族と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するようにして体のリズムが整うように心がけています。

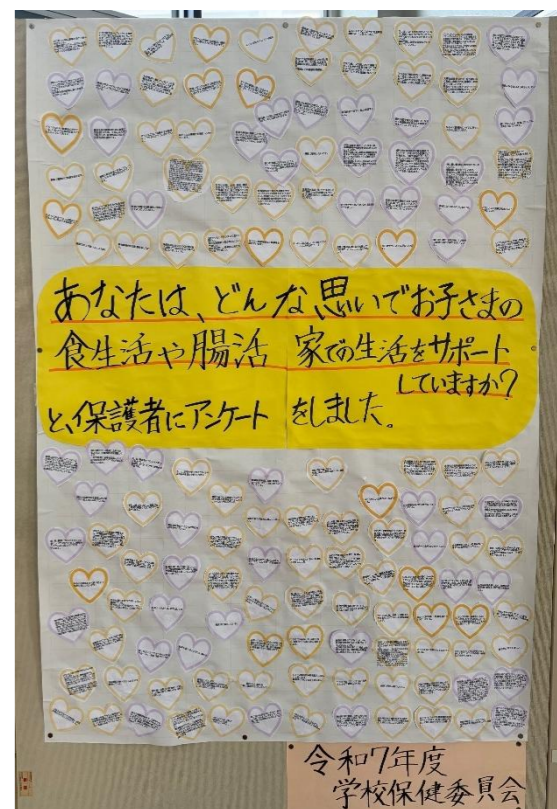
♡便や尿のこと、生理や精通など、「恥ずかしい」と思っても何でも話してね。一緒に考えよう。

♡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はいます。腸活腸活と思うと疲れてしまいます。自分の出来る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人産まれ持った体質等が違い、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考えているので、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？



「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

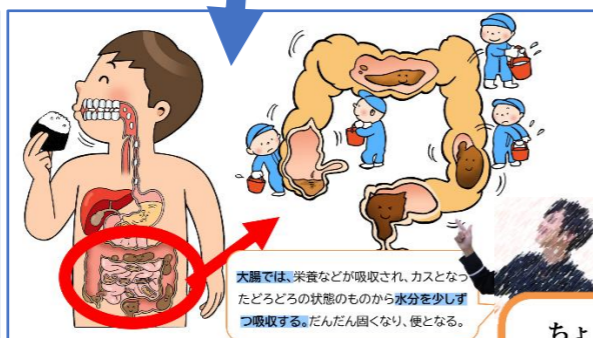
幸せホルモン（セロトニン）
約90%は腸で作られる

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。

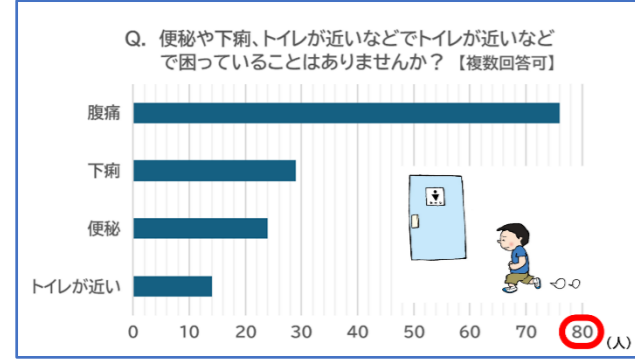


保健室 来室理由 【内科】

	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

3年間の保健室来室理由を見てみると…
3年間ずっと2位は「腹痛・胃痛」でした。

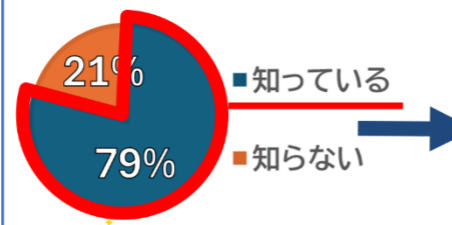
腹痛や下痢などお腹の症状で困っている人がたくさんいました。 そんな私たちにできること、それは…



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。

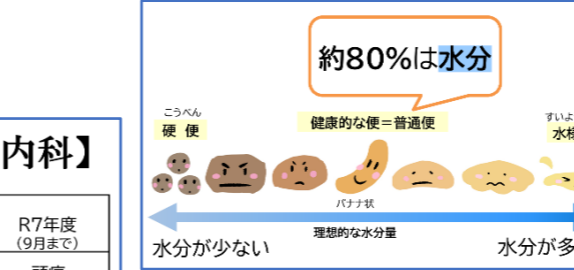
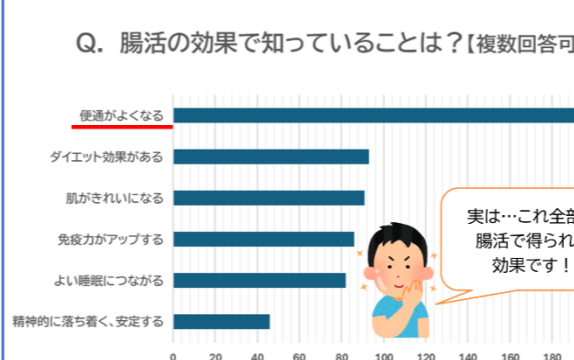
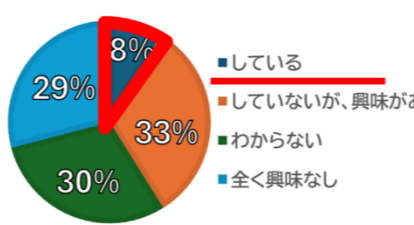
「腸活」という言葉を聞いたことがありますか？と聞いてみたところ、約68%の人が聞いたことがあると答えました。

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？

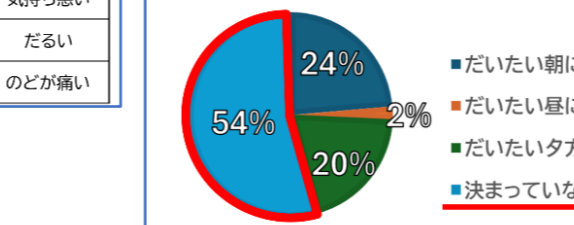


ちょう かつ 腸 活

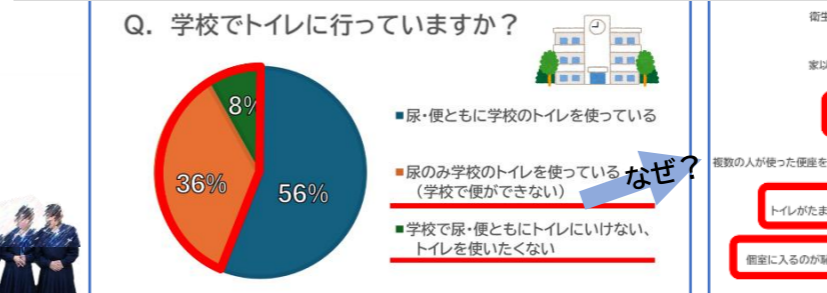
Q. あなたは腸活をしていますか？



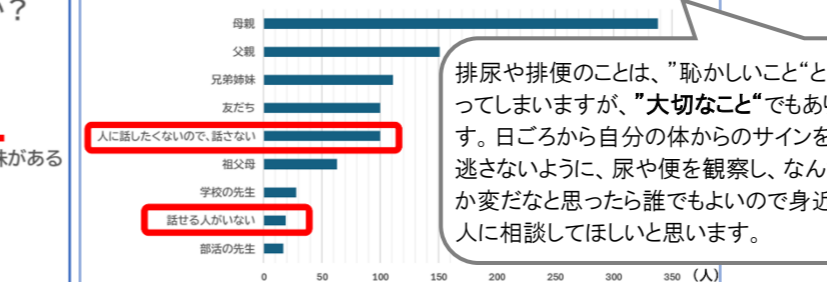
Q. あなたは一日のうちいつ便が出るか だいたい決まっていますか？



いつ便が出るか決まっていないということは、「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. 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】

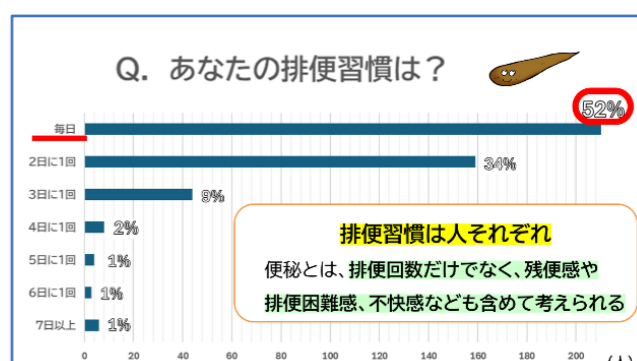
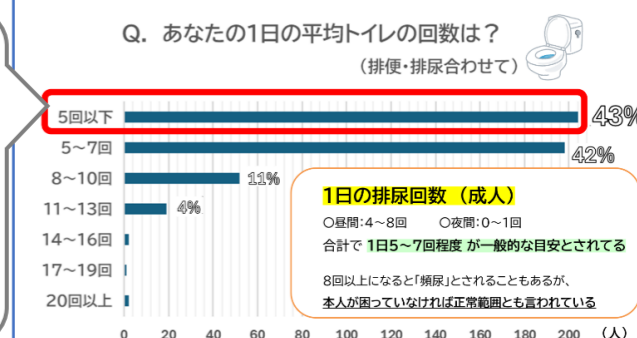


排尿や排便のことは、「恥かしいこと」と思っていますが、「大切なこと」でもあります。日ごろから自分の体からのサインを見逃さないように、尿や便を観察し、なんだか変だなと思ったら誰でもよいので身近な人に相談してほしいと思います。

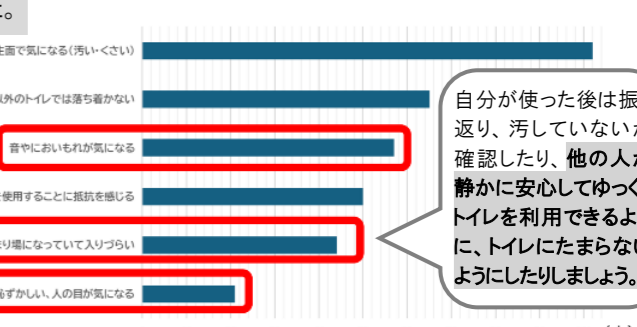


最近の研究で、腸内細菌は肥満や糖尿病、動脈硬化、高血圧、がんなどの生活習慣病だけでなく、睡眠やストレス、さらには認知症やうつ病といった心の状態にも関わっていることがわかっています。

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、同じ食品でアレルギーになる人とならない人がいる、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“体質”と思われる違いにも、腸内環境が影響している可能性があります。



あなたが学校のトイレ(尿・便)を使用できない理由を教えてください。【複数回答可】



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しましょう。



※参考文献
・にしもと おさむ(2019)『からだのふしぎ けがとけいこうのふしぎ』 世界文化社
・澤田 幸男(2023)『免疫力がアップする！ 胃腸のしくみ』 成美堂出版



○ 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－」

1. 発酵食品を積極的にとって善玉菌を増やす
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 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が、健康に過ごすためには、いろいろな種類のも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う寝るのが遅くなってしまいます。スマホはすぐ便利で活用すべきものではありませんが、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 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が、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%が集まっており、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 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が、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おり、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ったりします。歯茎が赤く腫れたり、血が出たりしている人もいますが、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なかった。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が聞けて良かったです。

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。



榊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っていこうと思った。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、聴いている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、榊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えました。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、腸にとっ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事が分かりました。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。

榊原先生のお話をお聴きして、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に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。腸に関しての問題を抱えている人が多いので、自分だけでないと知り、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良くして、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。



榊原先生のご講演で体操をしている様子