

ひまわり

学校保健委員会号

11月9日(木)に学校保健委員会がありました。今年度のテーマは「腸活」です。昨年度に学んだ「睡眠」と今年度のテーマである「腸活」には重要な関係があることを授業で詳しく学びました。脳と腸の「相関関係」や「腸を整える」ための食品の選び方などについて、栄養教諭の先生やゲストティーチャーの(株)ヤクルト北陸の方から教えていただき、楽しく学ぶことができました。

また、その後の講演会では、講師の榊原千秋先生の講話を聞き、腸内環境をととのえ、気持ちよく排便するコツを教えてくださいました。授業や講演会を通して、自分の生活習慣と健康について振り返るよい機会となりました。

保健委員会の取組



生活習慣アンケート

- ・早寝早起きができた 37%
- ・朝食を食べている 93%
- ・水分を摂っている 91%
- ・運動している 68%
- ・腸活を意識している 59%

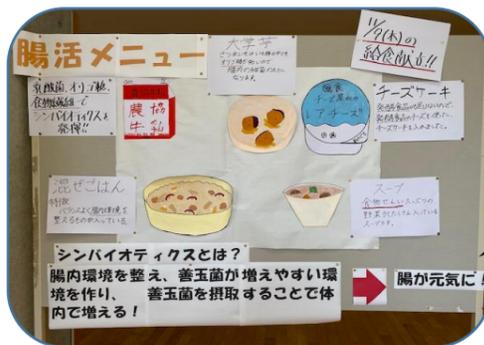
全校生徒の実態を把握し、生活習慣の見直しを呼びかけました。



排便チェック

排便リズムと便の様子を観察し、自分の健康状態をチェックしました。

給食委員会の取組

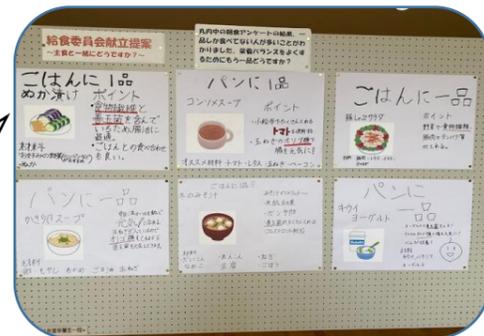


腸活メニューの提案

- ・混ぜごはん・大学芋・野菜スープ
 - ・牛乳・チーズケーキ
- 腸が元気になるメニューを考えました。

献立提案～主食に一品～

朝食アンケートの結果、一品しか食べていない人が多いことがわかり、栄養バランスをよくするために、主食に合う一品を考えました。



感想

私は昨日の講演で、腸は大切にしないといけないなと思いました。腸を大切に、きれいにすれば、脳もスッキリするし、全て良い方向に行くことを知ったので、これからは、腸を大切にしたいです。「善玉菌をとる」ということと「善玉菌を増やす」ということを意識して、朝、昼、晩バランスの良い食事をしたいです。榊原さんが教えてくださいましたストレッチもやってみたいなと思いました。榊原さんが明るくてとてもおもしろい方で、講演がとても楽しかったです。本も読んでみたいなと思いました。

事前の授業での学習では、食がどのように関係し、役割を果たしているかがわかりました。食物繊維やオリゴ糖を含む食材は、私たちが普段食べているもの、摂取しやすいものが多かったので、家での朝食や夕食、間食などに自分から取り入れていきたいと思います。また、講演を聞いて、今までの学習についてより納得できました。講師の方の話し方もわかりやすかったです。下剤の副作用・排便量など、普段人に聞けないようなことを聞いて良かったです。今回の学習を活かして、これからも腸のことや健康のことを意識して生活していきたいと思います。



私は今まで便についてあまり知りませんでした。小学生の時に保健室の先生から少し話を聞いた程度でした。ですが、今回で便についてたくさん知ることができました。たとえば、便を良くする方法や体を温める方法などわかりやすく知ることができました。たまたま、立って体を動かしたり、実際にやってみたりしたのであきずに楽しめました。講演を聞く前までは、体調があまり良くなく、腹痛があったりしていました。ですが、教えてもらった方法をやってみると、いつもよりましになったので、良かったなと思いました。そしてすごいなと思いました。忙しい中、私たちに良いことを教えてくれて、とても嬉しかったです。



講演を聞いて、3日に1回でも普通便なら便秘ではないと言っていたことにびっくりしました。なぜなら、毎日出ないと便秘だと思っていたからです。他にも大腸は真空であること、副交感神経が優位の方がいいこと、副交感神経を優位にさせるストレッチがあることを知りました。そして、さらに驚いたことは、抗生物質を1週間以上飲むと善玉菌がほとんど0になるということです。だから、抗生物質を飲むときは、ヨーグルトやキウイなどを食べて補っておこうと思いました。下剤は飲み続けると腸が黒くなるので、飲まないようにし、直腸の辺りを触ってみたりして、ジャスミンの香りを目指したいです。

僕は講演を聞いて、ダイエットするときは、お米を食べないのはダメだということにびっくりしました。少し前、ダイエットをしている父がお米を全然食べていませんでした。でも、もしまたダイエットをしたいと言ったら、お米は食べないとダメだと言いたいです。公演中の画像はあまり見られなかったけれど、朝の6~7時に日の光を浴びるとリセットされると言っていたので、これからは、しっかりと睡眠をとって、朝の6~7時の日光を浴びていきたいです。便は良い体をつくる大事な一つなんだなと思いました。

腸と脳が深い関わりをもっている「腸脳相関」について習ったり、善玉菌、悪玉菌の他に日和見菌という菌について習ったりしたけれど、私が一番びっくりしたのは、「朝日を浴びると良い」ということでした。早く寝て、早く起きると良いことは知っていました。けれど、カーテンを開けて、朝日を浴びることで、生活リズムがリセットされると聞いて驚きでした。今まで、私にはそんな習慣がなかったので、やってみようと思いました。貴重なお話が聞けて、とても楽しかったです。



食物繊維の豊富な食べ物を食べたり、タンパク質の取り過ぎに注意したりすることで、腸内環境が良くなるということがわかりました。一番印象に残っている話は、「下剤に頼り過ぎると腸内環境が悪くなる」という話です。私は、結構お腹が痛くなりやすいため、下剤を飲むことも多々あるのですが、これからはマッサージや食事に気をつけて、下剤を使用しなくても健康でいられるようにしていきたいです。また、授業でも学んだ「腸脳相関」について、詳しく調べてみたいと思いました。睡眠なども質の良いものを目指して、規則正しい生活を送りたいです。

私はこれまでに腸活のことを考えていなかったけど、講演を聞いて、食べ物をバランス良く食べ、ストレッチをしたいと思いました。保健委員会の活動で、排便をチェックしたとき、毎日が出なかったけど、2日に1回は必ず出たので、良かったです。健康な便を出すために、普段の生活リズムに気をつけていきたいです。便を出すときの姿勢は、つま先を立てて、ちょっと猫背になって出すのが良いのだとわかりました。便がよく出るためには、バランスの良い食事、ねばねばのものを入れたりすると良いとわかりました。だから、普段の食生活も考えたいと思いました。

講演を聞いて、朝日を浴びること、腹式呼吸と寝る2時間前にヨーグルトを食べると良いとわかったので、自分ですぐにできることなので、やってみようと思った。腸が良い感じだと肌がきれいになったり、ぜんそくが治ったり、健康になっていくとわかった。自分が健康かどうかの答え合わせは、うんちでできるとわかって観便が大切だとわかった。しっかりうんちがジャスミンの花のにおいになるように、善玉菌を取って、増やして、日和見菌が悪玉菌の味方にならないようにしっかりと自分の体を自分で管理したい。今まで、腸に関して何も考えていなかったけれど、腸は脳と関係しているとわかったので、健康でいるために腸を大切にしていこうと思った。

私は榊原さんの話を聞いて、便を良くするためには、まず自分の習慣が大事だとわかりました。食事にもオリゴ糖や食物繊維、そして善玉菌を含む食品を食べることで腸が良くなるわかりました。いつも休みの日などはうどんやラーメンなどの単品の炭水化物を食べていましたが、講演を聞いて、何か一品足してみようと思いま

た。私はいつもバナナくらいの便が出ていて、これって大丈夫なのか心配でしたが、人によってどれくらいの期間で出るかは違い、ちょうど良い便が出ていれば問題ないと知って安心しました。便のにおいがジャスミンの花のようになるために習慣を改善していきたいです。

講演を聞いて、私は排泄は健康的な毎日に必要なことだと改めて実感しました。また、下剤に頼っている腸が真っ黒になっていることに驚きました。下剤や抗生物質は適量であれば良いものなのかと思っていましたが、こんな風になるのかと画像で比較して紹介して下さったこともあり、薬の危険さを感じました。これからも薬を飲まなくていいような健康的な生活を送りたいです。そのために炭水化物をしっかり摂取し、タンパク質や糖質を取り過ぎないように気をつけていきたいです。腸（便秘のとき）のつぼでおへそから指3本くらいのところを押すと良いと聞き、やってみましたが、ちょうどそのとき、便秘っぽかったので、教えていただけ良かったです。

腸が悪くなると、全て崩れるので、腸はとても大事だなと感じました。自分は最近、腸に悪いようなものを結構食べているので、気をつけたいといけななと感じました。うんちについて、自分はあまり考えていなかった。うんちの形状からわかる体の調子やどんな形をしたうんちがいいのかといったいろんなことが知れて良かったし、これから、自分のうんちを見て、なぜこんな形になったのか、何が腸にダメでこうなったのかをよく考え、改善していきたいと思いました。まずは、朝ご飯を食べて、その中でも腸にいいものを選び、食べる。これが自分にできる腸に対する改善点だと思います。

食物繊維を取ったり、ネバネバした食品を取ったりすることで、大腸の働きが良くなることを知りました。また、睡眠は脳だけに良いわけではなく、腸にも良いということがわかりました。プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせることで、シンバイオティクスになり、腸内環境が効率よく整うことがわかりました。朝にシンバイオティクスを食事に取り入れることで、脳も活発になることがわかりました。友達と話しているときに、トイレに行きやすい環境をつくることも大切だと知ったので、これから気をつけたいと思いました。

私は、榊原さんの講演を聞いて、腸の大切さを知りました。今まで、あまり腸について考えたことはなく、便秘がよくなるツボなど初めて知ったことばかりでした。あと公開授業のとき、プロバイオティクスやプレバイオティクスなどの大切さやどうやったら日々の食事に取り入れることができるのかなど、しっかり栄養バランスが取れているか考えることができて良かったです。講演のときに、体を動かすということもして、実際に言葉で伝えるよりもわかりやすく、家でも教えてもらったことをやってみて、健康な体をつくりたいと思いました。

