



腸内細菌 ～ 善玉菌と悪玉菌 ～



腸内には、約 1000 種類以上 100 兆個以上の腸内細菌がいて腸の免疫の働きをサポートしています。腸内細菌は働きによって「善玉菌」と「悪玉菌」に分かれています。

○ 腸内細菌の働き ○

- ① 感染防御・・・病原体である細菌を入りこませないようにする。
- ② 免疫の活性化・・・腸の免疫力を高め、悪いものを排除する。
- ③ 消化吸収を助ける・・・体内では作れない栄養素を作り出したり、消化できない物を分解する。

○ 主な善玉菌 ○

ビフィズス菌	フェーカリス菌	アシドフィルス菌
主に大腸にすみつき、乳酸や酢酸をつくって腸内環境のバランスを整えます。	腸内での増殖が速い乳酸菌で、ビフィズス菌やアシドフィルス菌の増殖をサポートします。主に小腸にすみつきます。	乳酸菌のなかでも特に乳酸をつくる能力にすぐれ、悪玉菌の増殖を抑えるはたらきがあります。主に小腸にすみつきます。

※善玉菌優勢の状態にするために、乳酸菌を積極的に摂るようにしましょう。

竜一附属中学校のみなさん、自宅学習が続く毎日ですがどのように過ごしていますか？睡眠時間、食事時間、学習時間など毎日同じリズムで生活が送れているでしょうか。やりたいことが思いどおりにやれずストレスもたまってしまいかもしれませんが、リラックスできる事を見つけて上手に生活してください。

タブレットやパソコン利用で目が疲れたら

今、タブレットやパソコンの画面を見る時間がいつもより長くなっていると思いますが、目が疲れたなと感じる事はありませんか？タブレットやパソコンの画面からは「ブルーライト」という光線が出ています。ブルーライトは太陽の光にも含まれているものですが、長く見続けると目に負担がかかるといわれています。下に書かれている対処法を行いなさんの目をいたわってください。

<< 対処法 >>

1 目を休める

目の使い過ぎに注意し、遠くを見たり目を動かしてきん張をやわらげるようにしましょう。疲れたと感じたら、温めたタオルを目に当てると休まります。

2 目の筋肉をきたえる

- ① 目の前に指を1本立てます。その指先を見て、次に3mくらい先の物を見ます。それぞれ3秒くらいずつしっかりピントを合わせながら10回くりかえします。
- ② 眼球を8の字にぐるぐる動かします。右回り5回次に左回り5回行います。



◇*○ なぞなぞに挑戦 ○*◇

- 第1問 新年度に変わる土ってなあに？
- 第2問 大きいメロンと小さいメロンを入れかえるとちがう食べ物になります。なあんだ？ (ヒト サイズを入れかえる)
- 第3問 豚のお母さんが好きな虫ってなあに？

気分転換に挑戦
してみてくださいね！

※ハト 罫8罫 (NON-THEMION) へキ1 罫8罫 罫1罫 罫1罫 罫1罫

先生方のストレス解消法

中山幸昭先生
(学年主任・社会)

自宅近くの遊歩道と公園を、音楽を聴きながら40分ぐらいかけて走っています。あと、授業用のプリントを作っていると心が落ち着くのですが、これって言わない方がいいですよ？



小林徹也先生
(数学)

ウォーキングです。時速約5km 約1時間 最近毎日。大股で、肘を後ろに引くことを意識して！

山崎孝夫先生
(担任・英語)

チェーンソーや斧、薪割り機を使って薪を作っています。硬い薪や節のある薪を試行錯誤しながら割った時に達成感を感じます。子どもと遊ぶこともストレス解消になります。



出雲辰雄先生
(理科)

チョコレートを食べながらのコーヒープレイク。四季折々の景色、特に青空に浮かんだ雲をぼんやりと眺めながらだと素敵ですね。

小平美樹先生
(担任・社会)

その1 糖分 (チョコ) 摂取。
その2 睡眠。
その3 非日常に触れる。(読書やドラマ鑑賞など。時には現実から離れた世界に浸ることで、また、頑張る力が湧いてきます。)



鹿野英一先生
(教務主任・理科)

音楽を聴く(最近、CDの音が綺麗で驚いた…スマホの圧縮された音に慣れてしまってたんですね。)

小野雅央先生
(英語)

- ・子どもと一緒に外で遊んで体を動かす。
- ・好きな音楽を聴く(家事をしながらでもできる)。
- ・ドラマや動画を見る(英語の勉強を兼ねて)。



菊地 耕先生
(教頭・保体)

お笑いの動画を見ること。おいしいものを内緒で買って来て、一人でそっと食べること。