



令和6年12月3日
一宮市立千秋中学校

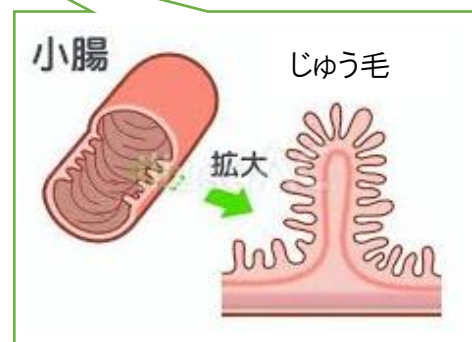
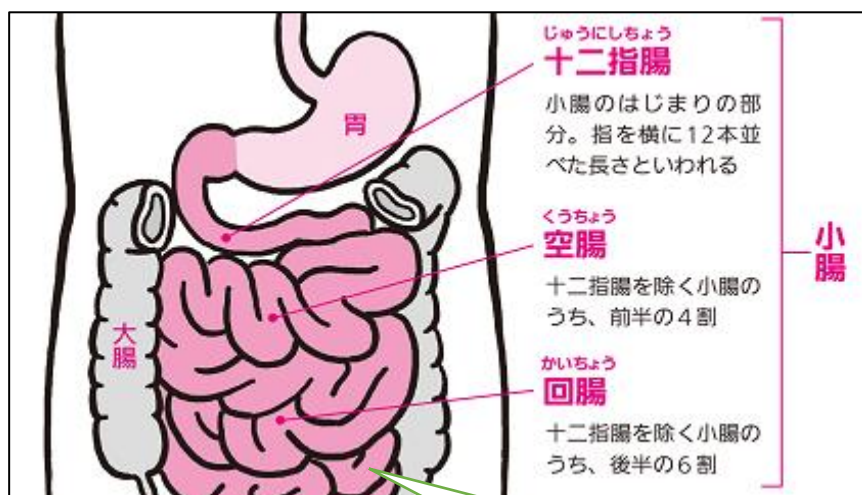
ようやく寒さを感じるようになってきましたね。そんなときは、温かい飲み物で温まってみてはどうでしょう。紅茶、ホットミルク、しょうが湯…、何が好きですか？体の中が温まると、血行がよくなり内臓のはたらきもよくなります。心もホッと一息つけますね。忙しい毎日でも、温かい飲み物でくつろぐ時間を大切にしてください。

12月の保健目標 「かぜを予防しよう」

感染症予防と小腸の意外な関係

◆小腸のしくみ

私たちが食べたものは、胃の中で胃液と混ざり合って30分～数時間かけてドロドロの状態になり、小腸の入り口（十二指腸）へと運ばれます。小腸は十二指腸・空腸・回腸の三つの部分に分かれており、その内側はじゅう毛という細かいひだでびっしりとおおわれています。このじゅう毛のことでこぼこによって内壁の表面積を大きくして、消化吸収ができるだけ多く行われるような構造になっています。じゅう毛を広げた小腸の表面積はテニスコート約1面分（200㎡）もあると言われており、長さも約6mあります。



◆小腸の働き

小腸の働きは、大きく二つあります。

一つは、みなさんもよく知っている**消化吸収**の働きです。小腸では胃から送られてきた食物が栄養素に分解されます。そして、小腸のじゅう毛を通る血管から栄養素が吸収され、全身へ運ばれていきます。

もう一つの働きは、**免疫機能**です。体の免疫細胞の5割が小腸に、2割が大腸に集まっています。これはなぜでしょうか？消化管は口から始まって、食道、胃、小腸、大腸、肛門まで1本の管でつながっていて、消化管には食べ物だけでなく口や鼻から病原菌やウイルスが侵入してくる危険が常にあるわけです。しかし、腸にはそれらの病原体をブロックするしくみが備わっており、これを「腸管免疫」と呼んでいます。

つまり、小腸は必要な栄養を吸収するだけではなく、病原体から体を守ってくれているのです。だから、感染症予防には腸内環境を整え、小腸の働きを正常に保つことが大切というわけです。

◆ 小腸の働きをよくするためにはどうしたらよいのかな？

- ① 腸内細菌のバランスを整えるために、食物繊維(海藻、野菜、きのこ、果物など)や発酵食品(ヨーグルト、チーズ、納豆、みそなど)を摂りましょう。
- ② 体を温めましょう。体温が 0.5℃上がれば、免疫力は 30%上がります。
- ③ 十分な睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。

【腸内細菌はバランスが大切】

ひよりみ菌

悪玉菌

善玉菌

感染症予防には手洗いが一番

◆ 習慣にしてほしいこと

- ① 石けんを使用し、20 秒洗いましょう。
- ② 手のひら、甲、指と指の間、指先や爪の周り、親指、手首までしっかり洗いましょう。
- ③ 食事の前、トイレの後、外から帰った時など、こまめに洗いましょう。



～ やる気スイッチどこにある？ ～

脳科学者の池谷裕二氏によると、「やる気」は行動を起こすために必要なものではなく、行動を起こして初めて「やる気」がでてくるとのことです。

「楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい」「やる気が出るからやるのではなく、やるからやる気が出る」とのことです。どうやら、やる気が出るのを待っているのではなく、やる気スイッチは自分で入れるもののようです。脳のスイッチは、体ということですね。

勉強ならまず教材を開くとか、掃除なら近くのごみを捨ててみるとか、運動ならとりあえず腹筋を 5 回やってみるとか…。

冬休みは、やる気スイッチをポチッと押して、有効に過ごしましょう。

やる気出るまで
待っててね…



つらい人、やってみてね

排便しやすい姿勢は 考える人のポーズ!

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと
直腸と肛門の間の
角度が緩くなって
便が出やすくなるよ!

前かがみ

まっすぐ座る



12月1日は「世界エイズデー」

エイズは、HIV というウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることがあります。しかし、HIV は感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所で感染することはありません。

・会食 ・握手 ・会話 ・せき、くしゃみ
・トイレの便座 ・プール、風呂

正しい知識を持つことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながるのです。