



新年早々、新型コロナウィルス感染者拡大、変異型ウィルスの拡大と明るいとは言えないニュースで始まった2021年。

ですが、皆さんの元気と笑顔で毎日の生活を明るく元気に彩って行きましょう。

2021年が皆さんにとって幸せ溢れる一年になりますようお祈りいたします。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



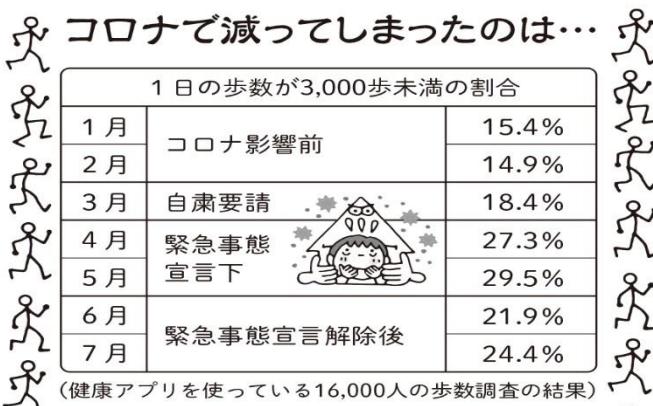
新型コロナウィルス感染症 最大限に予防しましょう！！



唐津でも感染者が続々と報告されており、高校生の感染や濃厚接触者の報告も耳にするようになります。これから、さらに感染が拡がる危険があり、「誰がかかってもおかしくない」状態になりました。

ひとりひとりがしっかりと意識して、**こまめな手洗い・アルコール消毒・マスク着用・三密をさける**を継続していきましょう！

裏面に感染リスクが高まる5つの場面を載せてていますので、しっかりと確認しましょう。



コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いはず。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



閉講式に行ったアンケートで、「マスクをいつも着用している」と回答した人が、5月に実施したアンケート結果よりも少なくなっていました。

「このくらいマスクなしでも大丈夫」という考え方でいると、感染のリスクが高くなります。お互いに気を付けて生活しましょう。

発熱や風邪症状がある場合には、登校する前に学校へ相談してください！



腸内細菌を知ろう！！

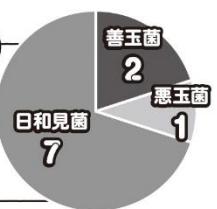
腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！
1,000以上にのぼる種類がありますが、大きく“善玉菌”
“悪玉菌” “日和見菌”的3つのグループに分けられます。



腸内細菌のベストバランス

大体これくらいの割合 →
が理想的。バランスがとれて
いると腸内環境もばっちり！



おなかの調子を整える

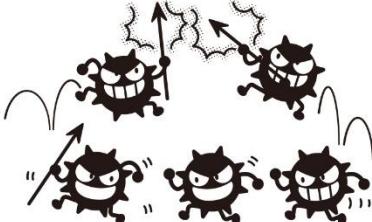
善玉菌

おもな働き

- ビタミンをつくる
- 悪玉菌の増殖を抑える
- 腸の動きを活発にする

代表的な菌

乳酸菌・ビフィズス菌



病気の引き金になることも…

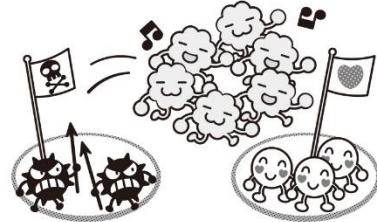
悪玉菌

おもな働き

- 有害物質をつくる
- 数が増えると、病原菌に感染しやすくなる

代表的な菌

ウェルシュ菌



まわりの菌によって作用が変わる

日和見菌

おもな働き

- 善玉菌・悪玉菌の数が多いほうに味方する
- 体が弱ると悪い働きをすることもある

代表的な菌

連鎖球菌

食事で腸内細菌のバランスを整えよう

1 発酵食品を食べる



発酵食品の多くに乳酸菌が含まれています。菌は腸にずっと住みつかないので、毎日続けて食べましょう。

ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・みそなど

2 食物繊維・オリゴ糖をとる



善玉菌のエサになるのは食物繊維やオリゴ糖。しっかりとって、善玉菌を元気に！

食物繊維（野菜・果物・豆類など）、オリゴ糖（たまねぎ・バナナ・大豆など）

3 肉類のとりすぎに注意する



肉料理中心の食事では食物繊維が足りません。とりすぎたタンパク質は悪玉菌のエサになります。

肉料理にかたよりすぎず、バランスよく食べよう！

うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は何でしょう？
それは、うんちを観察することです。

GOOD



- 黄色っぽい褐色
- くさくない
- バナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK！ 善玉菌がしっかり活躍

BAD...



- 黒っぽい色
- とてもくさい

便秘気味の人要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも…