

# 学校保健委員会だより

令和6年10月18日

発行：新座市立新開小学校 学校保健委員会

保護者の皆様には日頃から本校の教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。

さて、9月18日（水）に第1回学校保健委員会を開催いたしました。今回は、株式会社ヤクルトより、山崎様、桑原様を講師としてお招きし、講演を行っていただきました。当日は、教職員の他、対面とオンラインを合わせて30名以上の保護者の皆様に御参加いただきました。

概要について、下記のとおり御報告させていただきます。

## 記

### 大人のための菌学

株式会社 ヤクルト 山崎・桑原 様

#### 1. 菌について

##### ・いい菌と悪い菌

いい菌…ヨーグルトをつくる菌、チーズをつくる菌、川の水をきれいにする菌等。

悪い菌…カンピロバクター、サルモネラ菌等。

#### 2. 消化器関係のしくみ

- ・食道→胃→小腸→大腸。小腸の長さは、約6メートル。大腸の長さは、約1.2メートル。
- ・消化管を通る食べる物は32.9トン（一生分）。

#### 3. 腸内について

- ・小腸の内側は、ひだになっていて、広げるとバドミントンコート半面分になる。
- ・大腸は、蠕動運動をしており、ゆっくりと栄養を吸収している。
- ・腸内は、たくさんの菌がいて、お花畑のように見えるから「腸内フローラ」という。
- ・便は、70～80%水分で、残りは、食べかすや小腸などの細胞の死骸や腸内の細菌である。
- ・3000倍でようやく菌の形が分かる。非常に小さい。
- ・腸内に100兆個の菌がいる（ペットボトル500mlの2本分、地球2周半するくらいの量）

#### 4. 腸内フローラについて

- ・良い菌と悪い菌のバランスをとりつつ、良い菌が多くなるようにしてほしい。
- ・中間の菌が最も多い（良い方にも悪い方にも傾く）。
- ・良い菌が増えると、よい働きが増え、悪い菌が増えると、免疫が下がったり、便秘になったりする。
- ・腸内フローラのバランスが崩れる原因は、老化、薬、偏った食事、細菌、ストレス等。

#### 5. おなかの健康の秘訣

- ・良い菌を保つ方法や仕組みについて、ビフィズス菌と乳酸菌は、酸っぱい液をつくり、良い菌を増やす。
- ・ヤクルトのプロバイオティクスの条件は、生きて腸まで届くこと、安全であること、確かな効果を発揮すること（乳酸菌シロタ株、ビフィズス菌等）

## 参加した保護者の方からいただいた感想



子供たちはヤクルトやジョア、ヨーグルト、牛乳など毎日何らかの乳製品を摂るようにしていますが、大人も積極的に摂取しなくてはいけないなと思いました。また、腸が若いと肌も若々しくいられると聞いたことがあるので、ストレスを溜めないなど、日常生活で意識していこうと思いました。

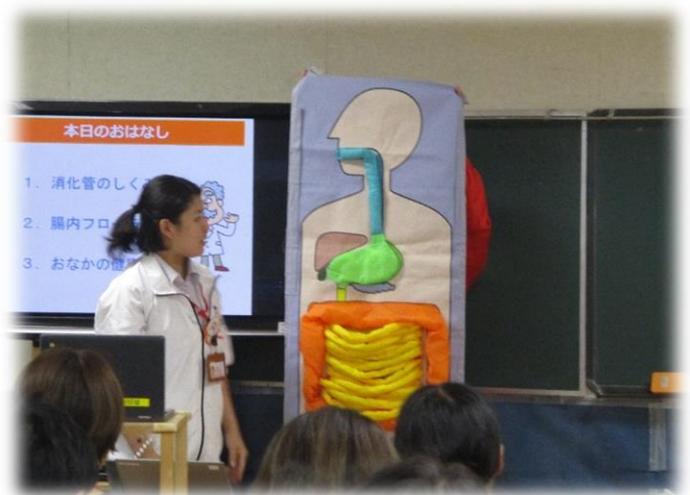
腸管の長さがイメージしやすかったり、善玉菌を減らさずに、継続して善玉菌を摂るような食生活を心掛けたり等、理解しやすい説明で、とても楽しい時間でした。継続は、勉強に通じる感じがします。

ヤクルトは1日1本と決めてこどもに飲ませていますが、何が良いのかイマイチわかっていない部分も多かったので、貴重なお話を聞いてありがたかったです。一生頑張り続けてくれる腸を労るべく、1日1本を続けていこうと思います。

模型などを使い、お話して下さったのが分かりやすかったです。菌の種類など、普段あまり意識していなかったが、家庭での食事にも活用できる内容もあり、学ぶことができました。

ヤクルトはとても身近なもので、体にいいものというイメージでした。今回ヤクルトさんのお話を聞いて、体の中のいい菌を増やす必要性が分かりました。腸内フローラという言葉はよく聞きますが、まさか色がついた菌がお花畑に見えるのが由来というのはびっくりでした。

たくさんの感想をありがとうございます。  
紙面の関係で全員の感想を載せることができませんでした。御了承ください。



私たちのお腹の中に100兆個もの菌がいるということ、良い菌悪い菌の他に中間の菌というものがバランスを保って存在しているということ、目には見えないとても小さな菌の働きなど、日常の生活ではなかなか耳にすることが出来ない貴重なお話を聞くことができました。

腸内環境を整える為に、食事のバランスはもちろんのこと、ストレスを溜めないことを意識していきたいと思います。これまではなんとなくお腹によさそうで購入していたヤクルトも、お腹の中で“生きて腸まで届く”良い菌を増やすイメージでいきたいと思います。

次回の開催は、2月5日（水）15：30～16：30

「KDDI・スマホ安全教室」をおこないます。詳細については、1月以降に配付する手紙を御覧ください。

皆様の御参加をお待ちしております。