



家庭数



令和6年になりました。今年もよろしくお祈りします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけん^あと水で手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれませんが。日本は設備が整っているの、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。(参考：ユニセフHP)

いつもの手洗い 正しくできてる？

指先 手のひらに指を立てて、手のひらでこする

指の間 指を深く組んで指の間をもみ洗う

手首 反対の手でつかみ、ねじるように洗う

親指 反対の手でつかみ、ねじるように洗う

手のしわ しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる

あ ^あのこ ^{のこ}洗い残していないかな？
CHECK!

せっけんのしくみ

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油とも水ともくっつきやすい性質を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。



泡立たせるのが大切

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

せっけんを味方に



アルコール消毒は、ウイルスの「膜」を壊してやっつけるもの。膜を持つウイルスには有効ですが、もともと膜のないウイルスには効果が薄いので、手洗いと併用しましょう。噴霧タイプのアルコール消毒は、爪のすき間にもかかるようにすると効果的です。



アトバイス

ちゃんと洗えたかな？と心配
二度洗いしてみましょう
二度洗いが残存ウイルスが大幅に減ると言われます。感染症がはやる冬はオススメです。

手は洗えば洗うほどいい？
手荒れには要注意！
洗いすぎやせっけんの洗い流しなどで手が荒れると、皮脂のバリア機能が落ちます。清潔なハンカチでふき、スキンケアも十分に。

おなかの中の同居人

腸内細菌を知ろう!

みなさんのおなか(腸)の中には、たくさんの細菌が住んでいます。よい働きをするものもいれば、悪さをするものも…。健康でいるには、おなかの中の同居人“腸内細菌”をよく知って、腸を整えることが大切です。

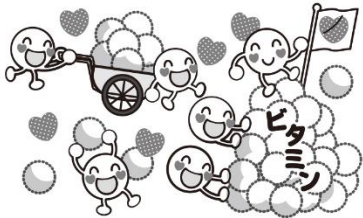
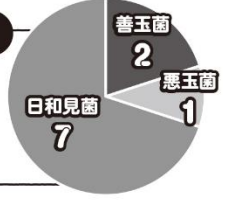
腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個!1000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”の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。バランスが取れると腸内環境もバッチリ!



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…

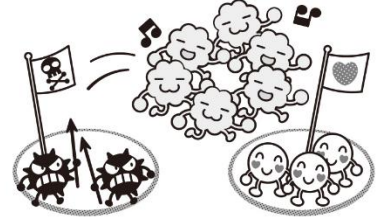
悪玉菌

☑ 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…

☑ 代表的な菌

連鎖球菌

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
- ☐ パナナ状でやわらかい

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

便秘気味の人も要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも…

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。

肉料理にかたよりにすぎず、バランスよく食べよう!

「ポケットハンド」を
していませんが

「ぽけっとハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて、暖かいポケットの中に手を入れたくなる気持ちもわかります。

でも、この状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気をつけたいのが転んだとき。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも、人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒いときは手袋をして、転倒に注意しましょう。

