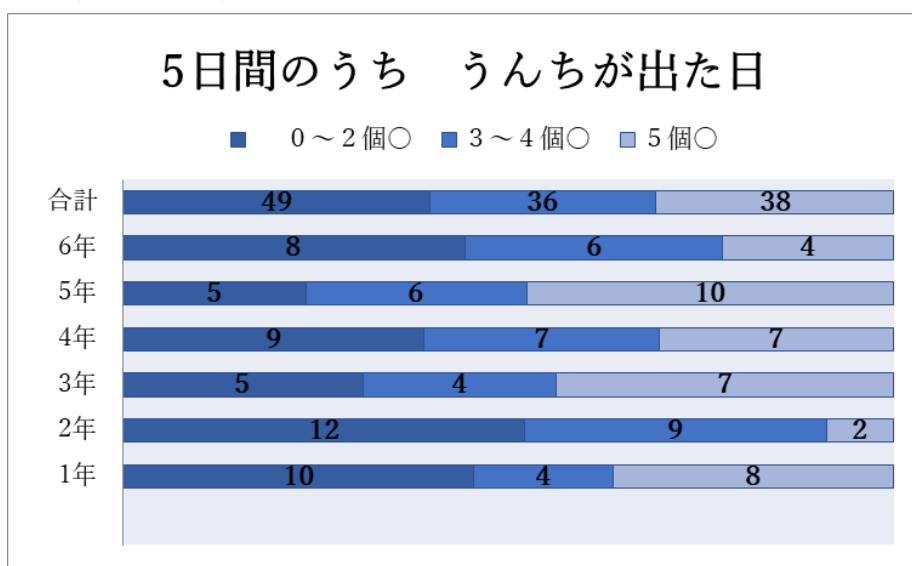




京丹後市立丹後小学校 保健室 令和6年11月13日(水)

2 学期初めのパワーアップ週間で排便についての項目で、毎日排便している人の割合の少ないという丹後小の課題が見えてきました。合わせて本校では給食の残菜の多さも気になるところで、無関係ではないように思えます。食物繊維の多い食べ物(ごはん、そば、イモ、きのこ、野菜、海藻など)は、残されがちですが、うんちの材料となるもとでもあります。



うんちチェックシート

自分のうんちにもちいれものに○をつけよう！でもいまだに○をつけよう！
朝晩を食べても、うんちが出なくてもいい。食べたものは○をつけよう。
お腹が空いたらそれぞれの○の数をかぞえて合計しよう。

1日2回以上でたまには、さいしょにでたうんちに○をつけよう

うんち

合計 6 1 0 2 3 0 0 0 1

学校名 丹後小学校

学年 1年 / 2年 / 3年 / 4年 / 5年 / 6年

性別 男 / 女

NPO 法人日本トイレ研究所

♪トイレウィーク♪

体重測定前にトイレの教科書と
チェックシート配って説明したもの

排便の大切さについて、考えて自分のからだの調子分かるバロメーターであることを実感してもらえよう、トイレウィーク2024の取り組み(NPO 日本トイレ研究所)に参加します。
方法は別紙「うんちチェックシート」に、1週間、朝食 食べた／食べなかったか○をつける。

うんちの状態①～⑦に○をつける。

期 間:低学年:11月14日(木)～20日(水) 提出日 21日(木)
中学年:11月15日(金)～21日(木) 22日(金)
高学年:11月16日(土)～22日(金) 25日(月)

1週間終わったら
提出前に○の数
を合計してね。

26日(火)トイレ研究所に郵送します。学校の結果については1月頃にお知らせ予定です

こんな記事を見つけました!!

京都新聞 2024.9.7(土)

腸内フローラ 幼児気質影響

京大など発表

大腸内の細菌群「腸内細菌叢」(腸内フローラ)のバランスが乱れている幼児は恐れや怒り、悲しみを発しやすく、将来的なうつ病や不安障害と関連した精神疾患のリスクが高いと、京都大などの研究グループが発表した。米科学誌に6日掲載された。

外部からの環境や刺激に対し、感情や行動がどう反応するかは、本人の気質として生まれるが、本人の気質として生まれる後、後にもない時期から一貫した特性とみられている。これを律する脳の前頭前野は生後3〜5歳で発達する。一方、腸内フローラは心身の健康に影響を与えると報告されており、こちらも同じく3〜5歳で菌の構成がおおよそ固まるとされている。

研究グループは、幼児期にメンタルヘルスのリスクを予測できないかを調べるため、

精神疾患リスク高く

バランス乱れで恐れ・怒り

日本人の3〜4歳284人の便を遺伝子解析し、腸内フローラの組成を分析した。併せて保護者に約90項目の質問について、子どもの行動の傾向を7段階で評価してもらった。

その結果、体内へのエネルギー供給や抗炎症作用など体に好ましい影響をもたらす菌が少なく、炎症を誘発する菌が多いという、腸内フローラのバランスが乱れた状態では、不快な感情が出やすく、脅威を感じやすい「否定的情動性」が高い傾向があった。一方、腸内細菌の多様性が豊かなほど積極的な気質の傾向があったという。

京大教育学研究科の明和政子教授らの研究グループは「就学前までに腸内細菌叢を評価して心身の健康を予測すること、その特性に合わせた支援を早期に行える可能性がある」としている。

(鈴木雅人)

腸内細菌叢(腸内フローラ)

★バランスが乱れていると・・・恐れ・怒り・悲しみを発しやすい

☆多様性が豊かなほど・・・積極的な気質の傾向

という研究結果が出ているそうです。

食物繊維を積極的にたっぷり食べたいものですね!

トイレの教科書から

Q 腸内細菌は何をしているの?

A 腸の中に数百種類、約40兆個の目に見えないくらい小さな生き物(腸内細菌)がいます。どんな菌がどれくらいいるかは一人ひとり異なります。腸内細菌は体に良い働きなどをしていて、食物繊維は腸内細菌のえさになって免疫力を高めてくれると言われています。