

仙台白百合学園小学校  
2021年1月20日

今年は十二支の2番目：「**丑**」年です。「丑」は中国で生まれた漢字で、「紐（ひも、からむ）」の意味があります。指をかぎ型に曲げて糸を撚ったり編んだりする象形で、芽が種子の中に生じているものの、出かかっている表面に出てきていない状態を表しているといわれています。覚えやすくするために動物の「牛」があてられました。



「牛」の特徴は、『粘り強さと誠実』です。牛は昔から農耕作業や物資運搬の労働力として、人間の生活に欠かせない動物でした。勤勉によく働く姿が「誠実さ」を象徴し、身近にいる縁起の良い動物として十二支に加えられたようです。

歩みの遅い牛の年は、**先を急がず一歩一歩着実に物事を進めることが大切な年、結果につながる道をコツコツと作って基礎を積み上げていく年**といわれます。COVID-19との闘いも続くと思いますが、辛抱し努力を忘れず、トンネルの先の明るい未来に向けて前進してまいりましょう！

**1.20は大寒：寒さが一年で最も厳しくなる頃**です。寒さで体の動きも固くなり、ケガをしやすくなります。道路凍結の危険もあります。気をつけて、安全に生活しましょう！

**大きくなったね！ 1・12～18身体計測の結果(平均)のお知らせです。**

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
<b>2021. 1月</b>	<b>120.33 cm</b> <b>23.44 kg</b>	<b>125.92 cm</b> <b>26.20 kg</b>	<b>135.25 cm</b> <b>33.02 kg</b>	<b>141.44 cm</b> <b>34.97 kg</b>	<b>149.51 cm</b> <b>42.82 kg</b>	<b>153.24 cm</b> <b>45.55 kg</b>
2020. 6月	116.36 cm 21.63 kg	122.37 cm 24.17 kg	130.95 cm 30.43 kg	137.19 cm 32.16 kg	145.32 cm 40.05 kg	149.95 cm 42.35 kg
宮城県女子 2019年度(春)	115.5 cm 21.3 kg	121.4 cm 23.7 kg	127.7 cm 26.9 kg	134.2 cm 30.6 kg	141.2 cm 35.5 kg	146.9 cm 39.5 kg
全国女子 2019年度(春)	115.6 cm 20.9 kg	121.4 cm 23.5 kg	127.3 cm 26.5 kg	133.4 cm 30.0 kg	140.2 cm 34.2 kg	146.6 cm 39.0 kg

★身長が伸びた分、骨と筋肉と脳みそが増えているのですから、体重が増えるのが正常です。体重が減っていたら、病気のサインかもしれません。身長と体重のバランス(肥満度)を確認してくださいね。  
※大人は、身長が伸びないので、体重が増えることを不安に思うのです。大人と子どもでは、体重増加の意味が違います。

★成長期の子どもで、一年での身長の伸びが4cm未満の場合は、注意が必要です。  
発育にブレーキをかけている食事・睡眠状況やストレスなど、心あたりはありませんか？  
生活の見直し、医師への相談をお勧めします。

※月経を迎えると、身長の伸びは期待できなくなります。

★今回の計測で、「痩せ→ふつつ寄り」「肥満→ふつつ寄り」と、身長と体重のバランスが良くなっている子が多いなあという印象でした。コロナ禍により、おうち時間が増えたこと・外食の機会が減ったことで、食生活に大きな変化があったのかな…。



## 腸活(腸内環境を良好に保つ活動)のススメ

### <腸活の効果>

**0 自律神経を整える**：腸と自律神経には深い相互関係があります。自律神経が整えば腸も良くなり、腸が良くなれば自律神経も整います。※自律神経失調症：吐き気、めまい、倦怠感、頭痛、肩こり、手足のしびれ、動悸、不整脈、不眠、腹痛など、様々な症状がみられる病気。

**0 便秘改善、肌トラブルの改善**：便秘の合併症として、大腸の潰瘍、穿孔、腹膜炎になることがあります。便中の腐敗物質(毒素)が腸から排出されず癌化したり、血管(リンパ管)に流れ、肌荒れ等の症状が現れます。

**0 免疫力向上**：免疫力とは風邪やアレルギーに抵抗する力です。実は腸の中には免疫細胞の6割が存在していることがわかっています。風邪やアレルギーの原因はだいたい腸から侵入するので、腸内環境が整っていると、風邪を引かない・ウィルスに負けない体になります。

**0 睡眠不足の改善**：人間は明るくなると目が覚め、暗くなると眠くなるホルモンや物質が体内で生成されます。睡眠に影響を与える物質を腸が作り出しています(自律神経も影響します)。腸が元気になることで睡眠トラブルも減少します。

## 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мок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、おなかの調子を整える乳酸菌が含まれています。複数の種類を、毎日続けて食べましょう。

2

食物繊維・オリゴ糖をとる



腸内の善玉菌のえさになる食物繊維・オリゴ糖を、しっかり摂りましょう! 野菜・果物・豆類に含まれています。

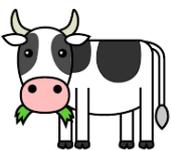
3

肉類のとりすぎに注意する



摂りすぎたタンパク質は、腸内の悪玉菌のえさになります。

Q牛は、草食動物です。草ばかり食べているのに、どうして大きく育つのでしょうか?



A牛には4つの胃がありますが、胃に腸内細菌がたくさん住んでいます。腸内細菌は草を栄養源にして増え(発酵)、牛は増えた腸内細菌(タンパク質)を栄養源にしています。

※人間の腸内細菌は100兆個を超えるそうです。牛の腸内細菌は、どの位なのでしょうね? 腸内細菌をたくさん育て活躍させることが、健康につながるようです。