



千葉市立稲毛高等学校  
千葉市立稲毛高等学校附属中学校  
保健室

あっという間に、学年のしめくくりの月になりました。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？  
3月は、英語で March。ローマ神話の神 Mars に由来します。同じつづりで、「行進曲」という意味で知られる march には「(物事が) 前進する、進展する」という意味もあります。本来の語源とは違いますが、新しい一歩を踏み出す、この季節にぴったりの名前ですね。



2月1日～3月3日 感染症発生状況

<稲附中>

◇インフルエンザ 4人

<稲高>

◇インフルエンザ 66人

◇感染性胃腸炎 6人

◇溶連菌感染症 2人

市内の小中学校では先週(3/6-3/10)は10校が学年・学級閉鎖をしています。

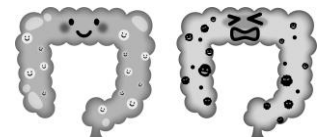
1月に入ってから、本校でも大流行していたインフルエンザですが、2月中旬を過ぎて、その流行も一段落しました。今年はほとんどの生徒がA型に罹患し、3クラスで学年・学級閉鎖をしました。

しかし、この後もまだまだ油断できません。(昨年の4月はインフルエンザが再び流行してしまい、学級閉鎖したクラスもありました…) 手洗い・うがい・マスク・十分な睡眠など、引き続き予防に努めてください。

## 最近、話題の「腸内フローラ」 ～良い腸内フローラで、心と体を健康に～

**腸内フローラとは：**私たちの腸内には数百種 600 兆個以上の多種多様な細菌が生息しています。顕微鏡で腸の中を覗くと、まるで植物が群生している「お花畑 (flora)」のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。腸内フローラは食事・生活習慣・人種・年齢などにより、人それぞれ違います。

- ✪ 腸内の悪玉菌が増えると、悪玉菌が作り出す有害物質も増えます。便秘や下痢などお腹の調子を悪くするだけでなく、腸から吸収されて全身をめぐる、様々な生活習慣病や肌荒れ、肩こり、老化などにも関係すると言われてしています。
- ✪ 腸内細菌は“幸せ物質”や“元気ホルモン”と呼ばれる「セロトニン」「ドーパミン」等を作り出し、精神的な安定や気力の充実にも影響を及ぼす重要な働きをしています。
- ✪ 腸内フローラのバランスが良い人の便は形も良好で、量も多いです。便の量は健康状態の重要な目安ですが、世界の中でも立派な便をするのはメキシコ人。日本人の3倍の食物繊維摂取量があり、自殺率が低い国家でもあります。
- ✪ 腸内フローラを善玉菌優勢のバランスに保つとともに、細菌の種類や数を増やすことが健康を維持するためにはとても大切です。



### 腸内フローラ改善 (善玉菌を増やす) ポイント

#### 1 「乳酸菌など、腸内の善玉菌を活性化させる菌やそれらを含む食品や製品」を食べる

(生きて腸まで届く 乳酸菌 や ビフィズス菌 などを含む食品。(ヨーグルトや乳酸菌飲料、乳酸菌サプリ、チーズ、ぬか漬け、味噌、納豆、キムチ等) ▣ この中でも納豆は安く手軽に食べられるものなので、オススメです！)

#### 2 「胃酸で分解・吸収されず腸まで届き、善玉菌のエサとなって活性化させる食品成分」を食べる

(オリゴ糖や食物繊維豊富な食品。(ゴボウ、ニンニク、タマネギ、大豆、ハチミツ、きな粉等) )

# 「つながり依存」に気をつけよう

「つながり依存」とは、人といつでもコミュニケーションがとれるSNSなどを利用するうちに「すぐ返信しなきゃいけない」と思いこんだり、そのせいで携帯やスマホを手放せなくなったりすることを言います。夜はSNSをしたまま寝落ち、朝起きたらまずスマホをチェックして顔も洗わないまま返信…なんていう人はつながり依存かもしれません。



保健室でもSNSに関する悩みをよく耳にします。LINEでは、顔が見えない中で“既読・未読”など、微妙なかけ引きをしながらやり取りしなければならなかったり、ツイッターやインスタグラムでは、自分の日常をアップするだけでなく、他人の生活をリアルタイムで垣間見れてしまったり…。そんなたくさんの情報に常にとらわれ、振り回されていると感じます。

春休みになる前に、スマホやSNSとの上手な付き合い方について、もう一度考えてみてくださいね。

## つながり依存は昔からあった！？

24時間どこでも見られるスマホが普及したことで問題視され始めたつながり依存ですが、ネットに限った話ではありません。電話や手紙のやりとり、交換日記などでもそこでの人間関係を大事に思うあまりつながり依存になることはあります。

実際にこういったことが原因で、友人と気まづくなったり人もいるかもしれません。行き過ぎれば依存ですが、人と仲良くしたい気持ちは悪いものではありません。友人を困らせたり、傷つけたりしないように、時には距離をとることも大切なのです。



## つながり依存で困らないために・・・

顔が見えない状況で、思い違いをせずに言葉のやり取りだけ続けるのは意外と難しいものです。相手の立場や状況を思いやりながら言葉をじっくり選ぶことが必要です。

### ◆気持ちは省略しすぎない

SNSでは短い言葉でやり取りする人が多いかと思いますが、しかし、例えば「ごめん」の一言の後に理由を打つわずかな間に誤解が生まれることもあります。「ご飯食べててメッセージ見てなかった、ごめんね」と、相手に誤解されたくないことは少し時間をかけて省略せず書くように心がけましょう。



### ◆相手を追い込む言葉を使わない



自分が少し席を外した間に「おーい」「無視ですか?」「生きてる?」などの言葉が次々に送られてきていたらどう思うでしょうか。人によっては集中攻撃を受けたような気持ちになるかもしれません。特に複数でメッセージのやりとりをする時はグループ内で一齐に誰かを追い込む言葉は使わないようにしましょう。

### ◆みんな「スマホと他のことは一緒にやらない」と考える

食事・お風呂・塾・部活・人と直接話す時、一人で考えたい時…など、誰にでもこういった「スマホをさわらない時間」が必ずあります。友人から返事がない場合は、「私のことが嫌いだから」などと自分に無理やり関連づけて考えず、友人の事情として受け入れましょう。

