

手をあらわずにおやつを食べようとして・・・

今日もスクスクげんきくん



ばい菌の正体は、悪さをする小さな生きもの

目には見えませんが、わたしたちの周りには、たくさんの小さな生きものがいます。この生きもの名前を微生物と言います。そのなかで、わたしたちの体によくないことをするのが、ばい菌です。ばい菌のなかまには、菌よりもっと小さなウイルスもいます。

※ばい菌という菌はいませんが、子どもたちに分かりやすくするために、この言葉を使っています。



ばい菌がからだに入ると...



ばい菌がからだのなかに入って、からだのなかでふえると、おなかがいたくなったり、気持ちが悪くなったり、熱がでたりすることがあります。

ばい菌でおなかをこわすことを『食中毒』という。聞いたことあるじやろう?



手あらいでばい菌退治!

ばい菌がからだのなかに入らないように、あそんだ後や食べる前には、せっけんでよく手をあらってばい菌をおとし、手をきれいにしましょう。

ごはんやおやつの前には、かならず手をあらおうね!



ばい菌にバイバイしよう!

できていることに、○をつけてみよう。

トイレの後は手をあらう

ごはんの前は手をあらう

外から帰ったら手をあらう

かびのはえたもの、くさったものは食べない

なま生の肉は食べない

きたない手で食べると、ばい菌もおなかに入っちゃうからね



体がつかれると、ばい菌にまけやすくなる。まけないためには、早ね早おきも大事だぞ!





食中毒というイメージがありますが、食中毒が発生する危険は家庭にもひそんでいます。この機会に、お子さんと一緒に、清潔の大切さや衛生管理の基本を確認されてはいかがでしょうか。

食中毒予防の3原則

① 付けない

手洗いをしっかり行い、手に付いている菌やウイルスを食べ物に付けない。

② 増やさない

食べ物は低温で保存し、付いている菌やウイルスを増やさない。

③ やっつける

食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを加熱殺菌する。

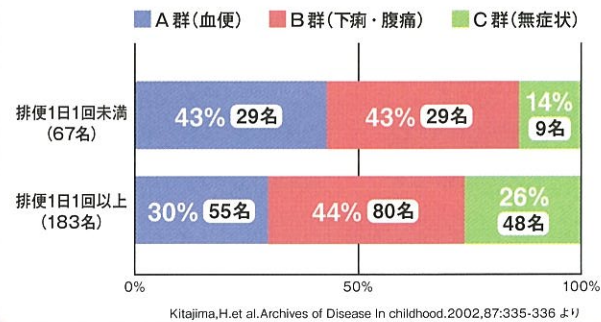
食中毒は、口から入った悪い菌やウイルスが腸の中で増えたり、腸の中で毒素を出したりすることによって起こります。

食中毒にならないためには、原因となる菌やウイルスを外から入れない事が基本です。

普段からの健康づくりも大切

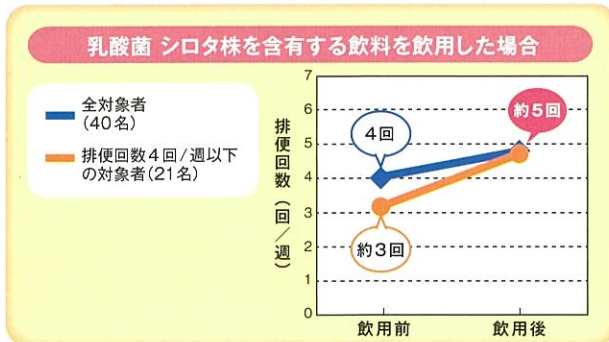
予防と同時に、万が一感染しても症状をできるだけ軽く抑えられるように、普段から健康な体を作っておくことも大切です。大阪府立母子保健総合医療センターの調べによると、平成8年に発生した腸管出血性大腸菌O157の集団感染を受け、食中毒の疑いのある小学生250名のうち、毎日お通じのある児童(排便回数1日1回以上)の方が、お通じの少ない児童(1回未満)より症状が軽いことがわかりました。

排便回数と症状の重症度



ヤクルト独自の乳酸菌 シロタ株は、

排便回数を増やします



食中毒にかかったときの発熱日数を減らします



すくすく元気

ちよーだいじなお話

きん
ばい菌
ってなーに?

きん
ばい菌、
見たことないけど、
ホントにいるの?



スクスク



フローラ

いろいろ。
見えないから、よけいに
ちゅうい
注意しないとね!

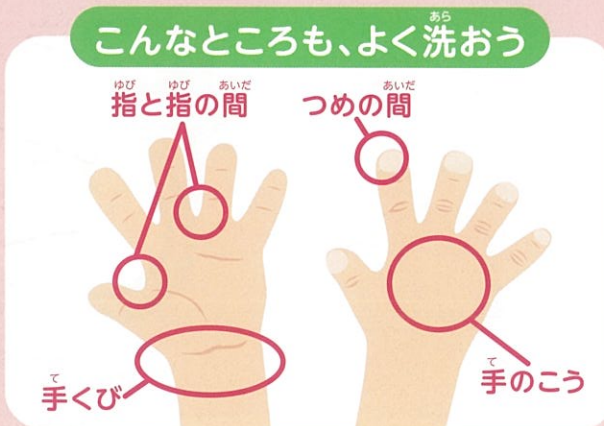
今回は、なんだか元気がありません…

今日もスクスクげんきくん



作戦 1 かせのウイルスや菌をからだに入れるな!

いろんなところにいるウイルスや菌がからだの中に入ること、わたしたちはかぜをひきます。外であそんだ手には、ウイルスや菌がいっぱい。外から帰ったら石けんで手をよくあらって、ウイルスや菌をからだの中に入れないようにしましょう。



作戦 2 かせに負けないからだをつくれ!

かせのウイルスや菌がからだの中に入っても、からだをそれをやっつけることができれば、ひどくなる前に早くなおすことができます。ウイルスや菌に負けない強いからだをつくりましょう!

かせのなかま
インフルエンザウイルスも、
同じようにしてからだに入る。
インフルエンザは
かせより熱が高くなるので、
とくに注意するんじゃぞ



1日3回のごはんが、強いからだのもとになります。



夜ふかしてからだがつかれると、ウイルスや菌に負けやすくなります。



からだを動かすと、ウイルスや菌をやっつける力が強くなります。

かせ予ぼう大作戦をはじめよう!

できていることに、○をつけてみよう。

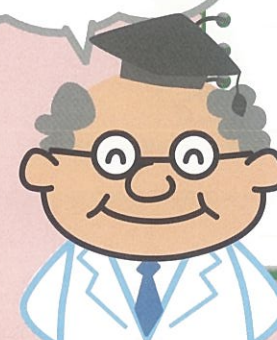
手をよくあらう

ごはんをしっかりと食べる

夜は早くねる

からだを動かす

毎日、続けることが大事なんじゃ。



キミも今から!



作戦開始!





風邪を軽く考えるのは禁物。風邪は、肺炎など他の病気を引き起こすこともあるので注意が必要です。また、風邪をひいてしまった場合、友達にうつさない気づかいも大切です。この機会にお子さんと一緒に、体調管理の大切さや風邪予防のポイントを確認してみましょう。

こまめ&丁寧な手洗い習慣を

流水に手をかざしただけでは、ウイルスや菌を洗い流せません。除菌のためには、よく泡立てた石けんで、手の甲、指先、爪の間、指と指の間、手首をしっかりと洗います。手洗い

は、食中毒やインフルエンザの予防にも効果があります。子どもは、手洗いを簡単に済ませてしまいがちです。普段から、丁寧にきちんと手を洗う習慣を身につけさせましょう。

せきエチケットも忘れずに

風邪をひいたら、風邪のウイルスや菌を拡散させないようにマスクを着用します。マスクを着けずに咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチで口元をおおいます。

正しいマスクの装着方法

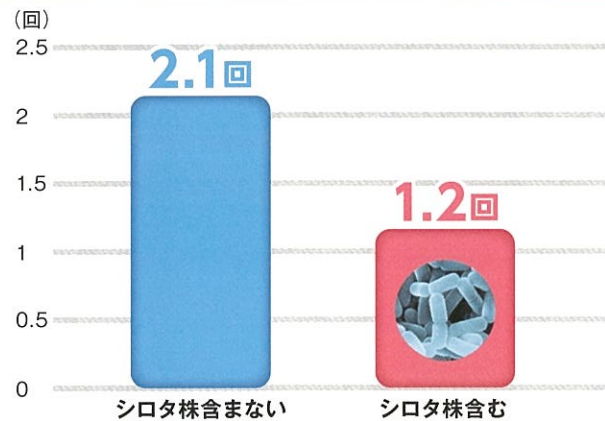
- 1 鼻と口の両方を確実におおいます。
- 2 ゴムひもを耳にかけます。
- 3 フィットするように調節します。



ヤクルト独自の乳酸菌 シロタ株は、

風邪をひく回数を約半分にしました!

上気道感染症の発症回数



対象者：スポーツ選手 58 名

(スポーツ選手はハードなトレーニングや競技会・試合前のストレスなどから免疫力の低下を招き、上気道感染症の感染リスクが高いとされています)
※対象者を2つのグループに分け、一方には乳酸菌 シロタ株を含む飲料を、もう一方には乳酸菌 シロタ株を含まない飲料を1日2本、冬季16週間にわたり飲用させ両グループを比較した結果。
Gleeson M.et.al. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.2011,21:55-64

乳酸菌 シロタ株を含む飲料を飲むと上気道感染症(風邪)にかかる回数が、約半分になるという研究結果が得られました。



すくすく元気

ちよーだいじなお話

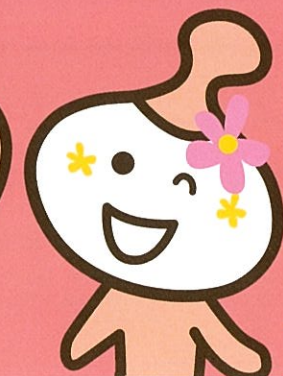
よ
かぜ予ぼう
だい さく せん
大作戦!

かぜ
ひきたくないよね



スクスク

しっかり予ぼう
しないとね!



フローラ

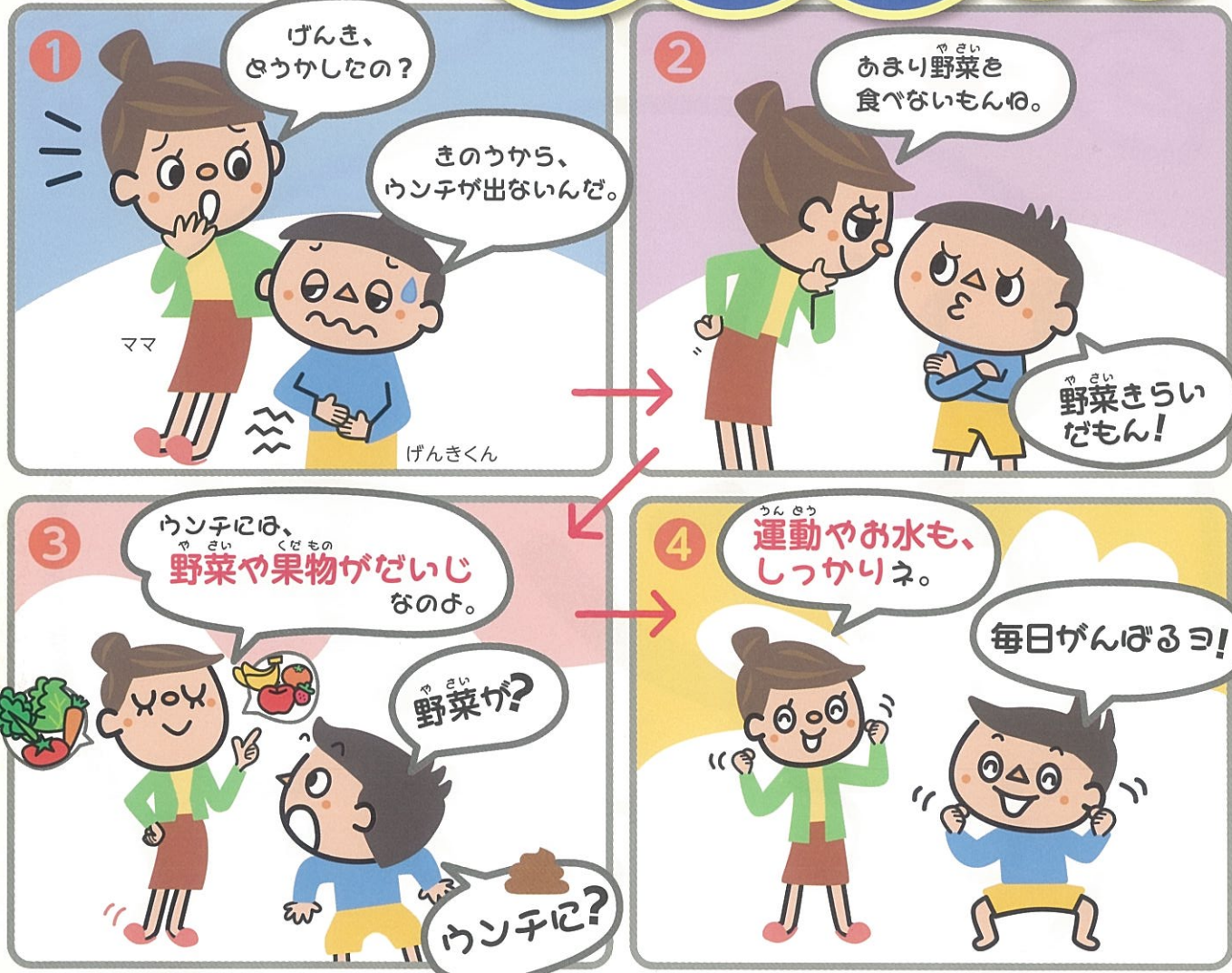
保護者の方へ

風邪予防についてお子さまにもわかりやすくまとめました。ぜひ、一緒にご覧ください。

今日もスクスク

いつも元気いっぱいのげんきくん。
でも、今日はなんだか元気が
ありません。

げんきくん



元気な子どもは、毎日ウンチ!

今日は、ウンチをしましたか? ウンチをしたくなったら外でも学校でもガマンしないこと。ウンチが出ない日が続くと、病気になることもあります。ウンチをするのは、ちっともはずかしいことではありません。元気な子どもは家でも学校でも、毎日ウンチです。

ウンチは、はずかしくない!

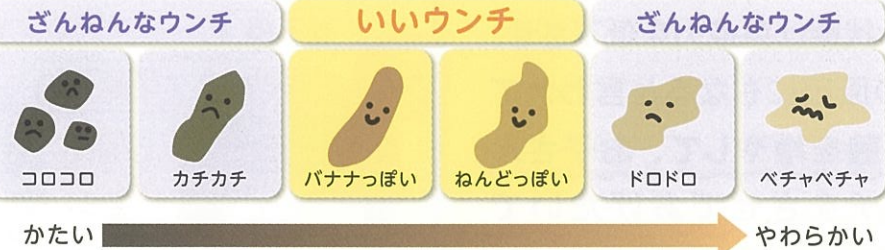
わたしは毎日ウンチしてるよ!



今日のウンチは、いいウンチ? ざんねんなウンチ?

ウンチは、からだからの「お便り」です。だから、毎日ウンチをチェック。ざんねんなウンチだった日やウンチが出なかった日は、家の人、ほけん室の先生にそのことを伝えましょう。

今日のウンチは、どうだった?



めざせ、毎日いいウンチ!

できていることに、○をつけてみよう。

野菜や果物を食べる

お水をしっかりとむ

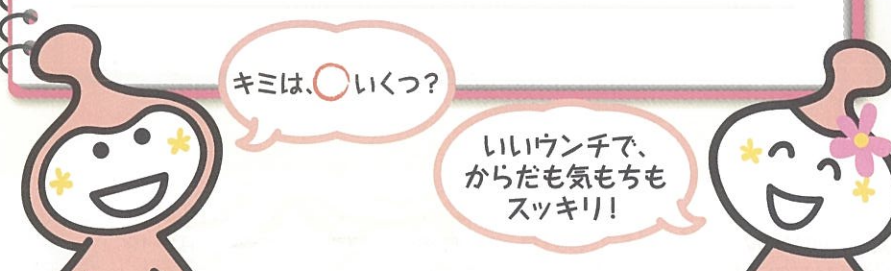
乳酸菌(のみもの・ヨーグルト)をとる

運動をする

ウンチをガマンしない

キミは、○いくつ?

いいウンチは、おなかの中が元気なしるし。おなか元気だと、栄養がしっかりとれて、からだも丈夫になるんだよ。

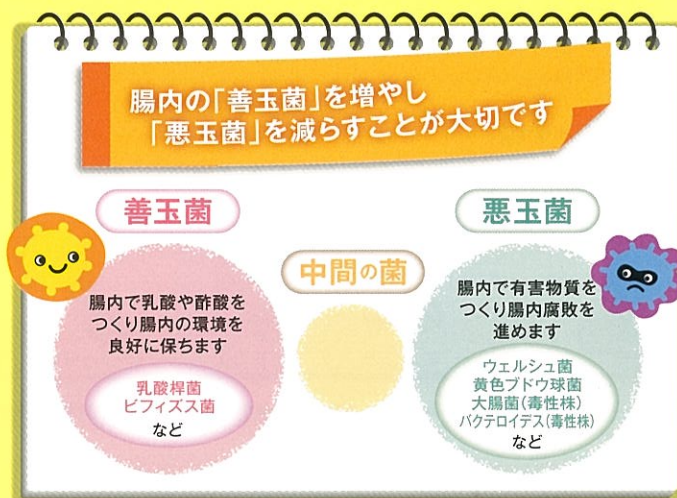




新学期、新しい環境では、子どもたちの排便習慣も乱れがちです。友だちにからかわれるからと学校での排便をがまんしたり、排便に無関心で自分が便秘になっていることに気がつかない子どももいます。毎日、きちんと食べてきちんと出すことが健康な生活の基本であることを、この機会にぜひお子さんに教えてあげてください。

いいウンチの決め手は腸内環境

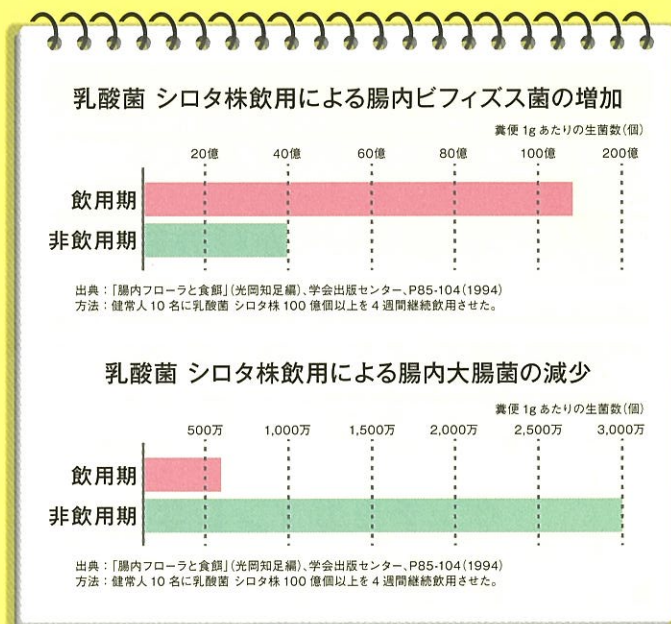
ウンチの状態は、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスに左右されます。善玉菌が多いと「いいウンチ」になるのです。悪玉菌が多い状態は免疫力を低下させ、アレルギーの原因にもなると言われています。善玉菌を増やして、お子さんにいいウンチをさせてあげたいですね。



いいウンチの味方、乳酸菌 シロタ株

毎日、いい菌を腸に届けて善玉菌を増やすことは、腸内環境を整える良い方法です。そんな頼もしい菌のひとつに、乳酸菌シロタ株があります。

乳酸菌 シロタ株を4週間摂取したところ、善玉菌が増えて悪玉菌が減ることがわかりました。



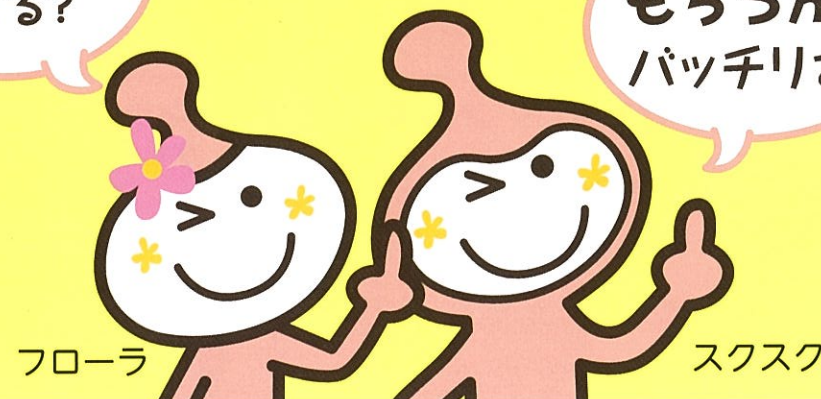
すくすく元気

ちよーだいじなお話

いいウンチしてるかな？

毎日、ウンチしてる？

もちろん！
パッチリさ



フローラ

スクスク

春
2015