



腸内細菌を知ろう その①

その②は次号で。

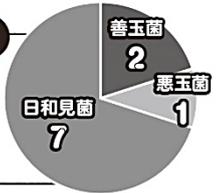
腸内に1,000種類、100兆個!?

ヒトの体内に住んでいる腸内細菌は、なんと100兆個！
1,000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。バランスがとれていると腸内環境もばっちり！



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

スマホで検索すると木が植えられます

あの有名人の名前、なんだっけ？

あのお店、今日は営業してるかな？

世界中で植樹活動を行う世界自然保護基金に広告収入の80%を寄付しています。つまり検索するたびに植樹活動に貢献できるというわけです。およそ45回の検索で木が1本植えられ、10年あまりの間に1億本以上が植樹されたそうですよ。ぜひ使ってみてくださいね。

スマホやPCを使うとすぐわかるので、つい頼ってしまう「検索エンジン」。そこでオススメなのが、「検索するたびに木を植える」検索エンジン。ドイツの企業が提供する「Ecosia (エコシア)」は、



保健室から「冬の風物詩」

テレビでカピバラがゆず湯につかっている姿を見ました。湯船につかる何とも言えないかわいさ姿に癒されるのと同時に冬がやってきたなあ毎年感じます。昔から冬至の日にゆず湯に入るとカゼを引かないと言われていました。もうすぐ冬休み。風邪や感染症に気をつけて、元気に年末年始を過ごしてください。来年も元気に会いましょう。

SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう (投稿・登校) するときは気をつけましょう」

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く **脅迫罪**

こんなことでも…**犯罪**です！

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です