

# うまたのきゅうしょく

令和8年1月30日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山美和子

暦の上ではもうすぐ春を迎ますが、寒さが厳しく、空気も乾燥しています。校内でも、感染症が流行したり、体調をくずしたりする子供が多くいます。体調をくずさないためには予防が大切です。予防には、「手洗い」「うがい」が基本ですが、免疫力を高めることも大切です。免疫細胞の70%は腸内にあると言われています。腸内環境を整えて、寒さに負けない体を作りましょう。

## あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便となって排泄されますが、この便の状態で、腸内環境をることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかかった便がつくれられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になります。下痢を起こしたりします。便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

### 腸内環境を整えるには

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！



## 1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼(邪氣)”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわうようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。(※諸説あります)



毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネ(省エネ)」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守ることにつながります。まずは身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？

