



菊池市家庭教育通信 新学期号

R2. 4. 24

～中学生の保護者の皆様へ～

こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。昨年度と同じく、家庭教育に関する情報を皆様にお伝えしたり、教育相談を受けたり、講座を開催したりします。どうぞよろしくお願いたします。この通信を家庭教育の参考にしていただければうれしいです。

～健康に生きる為に～

「人の身体には、100兆個もの微生物が住みついている」と言われています。人の便の約75%は微生物やその死がいで、食物のカスは、17%ほどだそうです。微生物と言っても病原菌という訳ではなく、人にとって良い影響を与える物も、悪い影響を与える物も、それぞれたくさん身体の中や皮膚の表面にいるそうです。たとえば、ある物は脳に必要なビタミンB12を作ったり、またある物は腸の壁を作ったり、また、病原菌が入ってきても、留まらせないように追い出す役目もしてくれたりします。ワシントン大学の教授ジェフリー・ゴートンは、「健康を維持するのに、マイクロバイオータ（人と共生している微生物の総称）が欠かせない」と言っています。（「あなたの体は9割が細菌」より アランナ・コリン著）

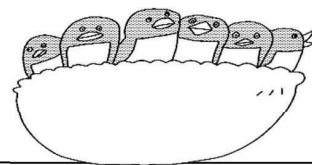
その菌達は、私たちの食べた物で増えたり減ったりします。だから、私たちは、自分が食べたい物だけではなく、微生物たちのエサになる物も食べてあげる必要があります。微生物のエサの中でも特に足りないのが、食物繊維です。特に、「人間に良い影響を与える微生物たち」は、食物繊維が大好き。野菜、海藻、豆、きのこやサツマイモにも、食物繊維が多く含まれますので、「あなたの微生物たちの為にもしっかりと食べてあげましょう。」と子ども達にも伝えて下さい。

新型コロナウイルスが流行していますが、腸の微生物は「免疫細胞」を活発に働かせます。微生物を元気に育てて、自分も元気に過ごしてほしいと思います。

スクールソーシャルワーカー、ご存じですか。

スクールソーシャルワーカー（以下、SSW）とは、学校に通う子どもたちが抱える困りごとについて、子どもと一緒に考え、御家族や学校の先生達と協力しながら、より良い生活を支える福祉の専門家です。

登校を渋る、生活が乱れて朝起きられない、気分が沈みがちななど、子どもの様子で気になる事はありませんか？菊池市教育委員会にも、SSWが配置されていますので、お困りの事があれば、担任の先生や保健室の先生を通して、SSWに相談されて下さい。きっと力になっていただけますよ。



教育相談をお受けします。

子育てで悩んでいませんか？
市役所の相談室でお話を伺います。お気軽にお電話下さい。

家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232