

寮生通信 6月



福島県立田村高校 八島台寮

夏に向けて～梅雨時期の注意点～

梅雨の湿度が高いこの時期は、食中毒のリスクが高まります。湿気が多いと細菌やウイルスが繁殖しやすくなり、食べ物や飲み物(特に飲み残しのペットボトルなど)が腐りやすくなります。寮のお部屋にも、封を開けたペットボトルや食べ残した物等そのままにしてあることをよく見かけます。放っておくと腐敗してしまいます。冷蔵庫にしまうようにしましょう。そして、できるだけ早めに食べる！飲み切りましょう！また、みなさんに注意してもらいたいところは、土日の昼食です。栄養士さんや保健所の方にも指導を受けて提供から2時間で食べるようにとお話しが拳がっています。なかなか時間通りには昼食が摂れないかもしれませんが、心がけておいてください。

さらに、雨が多いこの季節、外に干したりすることがむずかしく、洗濯物や濡れた靴など乾きにくいです。扇風機やエアコンを活用して干し方など工夫して乗り切りましょう。登校後ずっと付けたままだと電気代がかかるので、タイマーにするなど工夫してください。(みなさんが学校へ行っている間、お部屋を換気して、洗濯物など乾くようお手伝いします。)何か困ったことがあれば、相談してください！

この時期、カビや虫が発生しやすいので洗濯機や浴室やトイレなどの共用スペースの衛生管理、いつも以上に気を付けて掃除していきましょう！！

～舎監の先生や日直の先生から～(6月の生活から)

・朝食の残食がとても多いです。特に野菜炒めなどのビタミンやミネラルがたっぷりのメニューが捨てられています。
⇒体は食べたもので作られます。インスタントやレトルト食品が日常になると、様々なリスクが増えるので注意です。

・大会が本格始動しているこの時期、帰宅が遅く20時を超えて食事をする生徒が多かったので、
正確には夕食の下膳の最終時間は19:50です。調理室は20:00に閉まります。それを超える場合は、自分で食器を洗い、指定された場所に置いておきましょう。

・消灯後のドアの開閉音が大きくて、目覚めてしまうことが何度もありました。

・窓を開けてお風呂に入り、音楽をかけて、近所迷惑が心配になることが少しだけありました。

⇒音への気配り忘れずに。深夜・早朝は特に注意！窓を開けて生活するこの季節、音への配慮しっかりと。

⇒※日頃からご近所さんとあいさつするように心がけましょう。『お互いさま』の精神を忘れずに。

日頃からあいさつをしている関係だとお互いを思いやる気持ちが自然と出てきます。

※欠食・増食のやり取りの誤りが多く、お互いに把握をできず「忘れてた！」となってしまうことがありました。

日頃から確認と、指導員や調理員とコミュニケーションをとって臨機応変に対応おねがいします。

(それでもミスがあった場合、直前の「増食」でも他の人とメニューが別になっても対応できることもあるので、相談ください。)





食育ミニ情報



腸は第2の脳ともいわれ免疫システムをコントロールしている！？

腸は食べ物を消化するだけでなく、肥満や老化など様々な病気と深く関係しています。特に体内に入ったウイルスや細菌、異物などから身体を守る免疫システムをコントロールする力があります。『腸内フローラ』という言葉を知ったことがありますか？腸内の細菌たちが種類ごと分かれて集団を作っている様子が「花畑（フローラ）」に見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラは「3つ」の細菌からなっています。

腸内細菌の分類

分類	代表的な菌	働き	身体への影響
善玉菌 	ビフィズス菌 乳酸菌	ビタミンを作る 消化吸収を助ける 感染を防ぐ 免疫力アップ	健康維持 老化を防ぐ
悪玉菌 	ウェルシュ菌 ブドウ球菌 大腸菌(有毒株)	腸内の腐敗 細菌毒素を作る 発がん物質を作る ガス発生	健康を害する 病気の引き金 老化が進む
日和見菌 	バクテロイデス 大腸菌(無毒株) 連鎖球菌	健康な時はおとなしくしているが 体が弱ると腸内で悪い働きをする	

理想的な腸内フローラのバランス



(公立学校共済組合 HP 引用)

偏った食生活(高脂肪食、野菜不足、甘いもの)やストレス、睡眠不足などが続くと、腸内フローラのバランスが崩れ、結果として悪玉菌を増やすこととなります。⇒健康を害する病気の引き金になってしまう。

改善のポイントは、『3食バランスよく食べる！(食事を抜かない)(主食、主菜、副菜をそろえる)』『善玉菌を含む食品(発酵食品や乳製品)を食べる』『善玉菌のエサとなる食品(オリゴ糖や食物繊維)も一緒に摂る』です。これだけ読むと、普段の食事にプラスするのはむずかしそうに思えますが、寮の食事は栄養バランスがきちんと管理されています。1回の食事の栄養はもちろんのこと、1日の食事のバランス、1か月単位での栄養バランスも管理してもらっています。寮の食事をきちんと摂ることから始めてみてください。体は食べたもので作られています！

7月の予定

- 11日(金)寮生会議(仮)
- 19日(土)松径祭1日目
- 20日(日)松径祭2日目
- 21日(月)海の日
- 22日(火)1学期終業式
- 23日(水)夏季休業



7月ゴミ当番

◎吉田瑛

- 1F 相山、新妻
 - 2F 吉田瑛、森口
 - 3F 嶋原、佐々木汰、安斎
- 月・木が活動日です
よろしくお願ひします！

