

保健だより 11月号



NO.10

大阪市立平野北中学校

保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の温かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。澄んだ秋空とやわらかい日差しのもとで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。

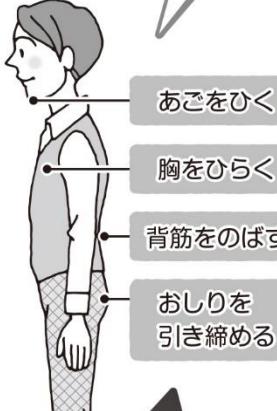
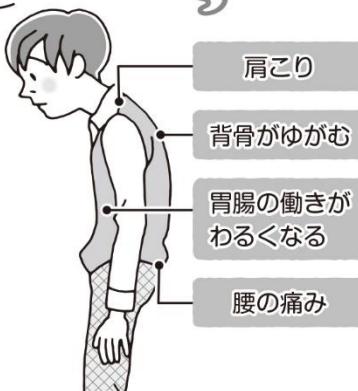
今年の冬も、インフルエンザと新型コロナウイルスの両方に注意が必要です。風邪気味で体調が悪いと保健室へ来室したり、欠席している人が増えてきています。規則正しい生活で免疫力を高めるとともに、「手洗い・マスク・換気」などの感染対策も頑張って続けていきましょう。



ぐにやっとさんから しゃきっとさんへ

なんだか
調子がわるいなあ

気持ちも
しゃっきり！



良い姿勢の
ポイントは…



全身にさまざまな不調が！
見た目もよくありませんね。

ハンカチ
ティッシュ
持っていますか？

手を洗ったあと

服でふいて
いませんか？

また汚れて
しまうかも
しません

清潔な
ハンカチで
ふきましょう

鼻が出たとき

すすって
いませんか？

鼻水の中には
ウイルスが
いっぱいです

ティッシュで
優しく
かみましょう

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グッ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私は知らず知らずのうちに、より強い力がでせるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。

もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守ることが大切ですね。



つらい…

さしい…

便秘のお悩み

スッキリ通信

便秘とは？

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かない…などの原因で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなってしまって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。



こんな苦しい症状が
1つでもある人は、
ぜひ読んでみて！

便秘診断 セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがある
- 排便するときに痛む

便秘の主な原因



／今日からできる／

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の動きを高める効果があります。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起こりやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどが多く含まれるのでオススメです。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

