

保健だより 10月

2019年10月11日 明石市立二見中学校 保健室発行

中間テストお疲れさまでした。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…何をするにも快適で心地の良い季節ですね。また「実りの秋」ということもあり、いろいろな食べ物がおいしい季節でもあります。大地の恵みに感謝して、ぜひ秋ならではのおいしい食べ物をいただき、テストで頑張った脳にご褒美をあげてくださいね。

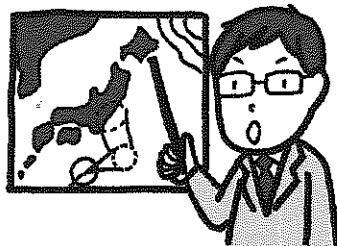
現在、二見中は冬服衣替えの移行期間となっています。その日の気候や体調に合わせて服装の調整をするようにしましょう。夕方になると寒く感じることもありますので、上着や長袖などを持って外に出ることをおすすめします。



また、現在大型の台風が日本に接近しています。週末は十分注意して過ごしてください。被害がないことを願っています。

★停電への備えチェックリスト★

- 懐中電灯、ミニランタン
- 乾電池、モバイルバッテリー
- ラジオ
- ポータブル発電機
- ポータブルバッテリー
- 着替え(数日分)
- 薬
- 非常用トイレ
- 常温で食べられる非常食
- カセットコンロ
- 飲料水(断水時)



**天気予報を
チェック!**
台風^{たいふう}に備えて^{そなへて}の約束^{やくそく}

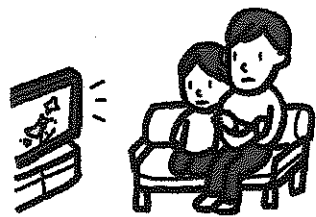


家^{いへ}の中^{ちゆう}の備え^{そなへ}

非常用品^{ひじょうぶひん}の確認^{かくにん}を
する。




川^{がわ}や海^{うみ}に近づかない



不要不急^{ふようふきゅう}の外出^{がいしゅつ}は控える



家^{いへ}の外^{そと}の備え^{そなへ}

大雨^{おおいあめ}が降る前^{まへ}、風^{かぜ}が
強くなる前^{まへ}に行く。
風^{かぜ}で飛ばされそうな
ものは飛ばないように
固定したり、家^{いへ}の
中^{ちゆう}にしまう。

突然ですが皆さんは毎日気持ちよく排便ができていますか？肌寒くなり、腹痛で来室する人が増えてきました。原因はさまざまですが、中には便秘気味の人も見受けられます。

便秘が続くと日常生活に支障をきたすこともあり、注意が必要です。ぜひ下記のことを参考に快適な排便ライフをめざしましょう！

●こんな症状に注意しよう●

- 排便が週に3回未満
- 強いきまないと出ない
- 排便後、スッキリしない
- 下痢や便秘を繰り返す
- おなかが張る、痛い、ガスがたまる感じがある



“考える人のポーズ”
前かがみになると
便が通りやすくな
りますよ!!

●気持ちの良い排便のために●

*排便のリズムをつくる

朝食後は、腸が刺激されて排便しやすくなるため、朝食後に必ずトイレに行く習慣をつけると、定期的な排便のリズムをつくることができます。便意があるのにがまんすると、便秘へとつながりやすいので注意しましょう。

*腸内環境を整える

おなかの中の善玉菌を増やすことが大切です。野菜、いも類、豆類、キノコ類、果物、海藻などの食物繊維の多いものや、ヨーグルトや納豆などの発酵食品をとると、腸内環境がよくなります。逆に、肉やスナック菓子ばかりを食べていると悪玉菌が増えてしまいます。

*水分をとる

水分をとらないと便が固くなって、便秘を引き起こしやすくなるので注意しましょう。また、朝起きてすぐコップ1杯の水を飲むと、便意が起こりやすくなりますよ。

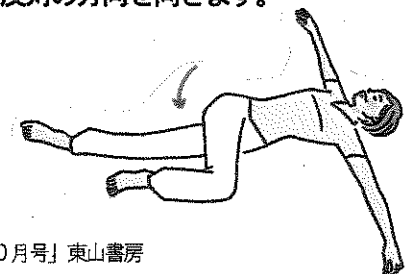
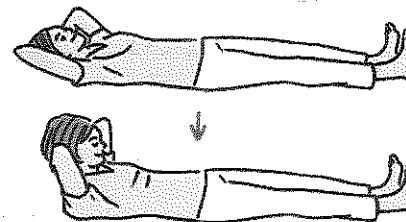
●便秘にきくストレッチ●

*おへそのぞき (腹筋を鍛えると便が出やすくなります)

- ①あお向けになり、両手を頭の後ろで組みます。
- ②息を吐きながら、おへそが見えるところまで頭を起し、その姿勢を5秒キープ。
- ③息を吸いながら元の状態に戻ります。

*ウエストひねり (体をひねる動きが腸の蠕動運動を促します)

- ①あお向けの状態で、片ひざを反対側に倒します。顔はひざと反対の方向を向きます。
- ②ゆっくり呼吸をしながら10秒キープして元に戻します。
反対側も同様に行います。



引用文献:「健康教室10月号」東山書房

参考URL: <https://benpi-net.jp/lifestyle/index.html>

<https://headlines.yahoo.co.jp/hf?a=20191010-00000001-kobenext-soci>