

ほけんだより 9月

R 6 . 9 . 2 瓦葺中学校 保健室

2学期が始まり、1週間が経ちました。長い休み明けは、体調面も気持ちの面でも、辛いと感じる人が多いです。少しずつ、学校のリズムに戻していきましょう。

勉強や運動、趣味特技など、新たなことにチャレンジする2学期にしましょう。

毎日すっきり快便！腸活のススメ

便(=うんち)は、健康のバロメーター。毎日排便があるのが健康な状態です。3日以上便が出なかったり、便がかたくて量が少なく、残便感があったりする状態を便秘と呼びます。便秘が続くとおなかが張って痛くなったり、吐き気や食欲低下、肌荒れ、口臭悪化などの不調につながります。腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない、便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。



朝ごはんを食べる

朝は、腸が活発になるタイミング。朝食を食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。



朝、トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝食のあとに便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保しましょう。



食物繊維や発酵食品を食べる

根菜類や海藻類には、腸を刺激したり、便をやわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。



こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないと、便の水分も少なくなり、便がかたくなって出にくくなります。こまめに水を飲みましょう。



生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを指令する自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。



適度に運動／ストレスをためない

- 運動すると腸がゆさぶられ、活性化します。
- ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。



*おなかの痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ。

まだまだ熱中症に注意！

熱中症というと真夏に起こりやすいイメージがありますが、猛暑の日だけに発生するものではありません。9月に入ってから、気温が高い日が続きます。また、夏休み中の不規則な睡眠などで生活リズムが乱れてしまった人や、あまり運動をしていなかった人は、体調不良になりやすいため、熱中症により注意が必要です。

基本的な熱中症対策(水分塩分補給や休養)をすることはもちろん、睡眠や食事のリズムを整え、できるだけ早く夏休みモードから学校モードに切り替えましょう。



保健室から「薬」を渡すことはできません

時々、「頭痛薬をもらえませんか。」「コンタクトがずれてしまいました。目薬ありませんか。」と来室する生徒がいます。保健室は医療機関ではないので、内服薬、湿布、目薬等の薬を渡すことはできません。市販薬であっても、体質やその時の体調によって深刻なアレルギー反応や副作用が生じる恐れがあるためです。

頭痛になりやすい、生理痛が強い、コンタクトレンズ使用者など、薬が必要になると予測される人は、かかりつけ医師や薬局等に相談のうえ、自分に合った薬を自宅から持ってきてください。また、生徒同士での薬の貸し借りもやめましょう。



9月1日は防災の日

9月9日は救急の日

「もしも…」のときのために

夏休み中にも、強い地震が日本各地でありました。災害や緊急事態は、いつどこで何時に起こるか分かりません。予測できないからこそ、日ごろから備えておくことが大切です。

家族で万が一のときの集合場所や避難所について話をしてみてください。また、学校やよく行く場所、出かけた先で非常口や AED がどこにあるのかを確認してみましょう。



非常口



AED



公衆電話

災害時は、スマートフォンが繋がりにくくなることも。公衆電話の使い方、分かりますか？