

すこやか 11月号



令和3年11月12日
京都市立大原野中学校
保健だより

みなさん、こんにちは。2学期も後半ですね。だんだんと日が短くなって近づく冬を感じますね。

先生は、先月末から今月初めにかけ3年生の修学旅行に引率しました。その中で、信州の夜空を数名の生徒と先生と一緒に見上げる場面がありました。各々の口から「綺麗～」という言葉が出てきました。信州の夜空を見上げて「綺麗～」と一緒に感じるができることと、この出会いに幸せを感じた瞬間でした。みなさんは、誰かと一緒に同じことを感じられる、そんなことが最近ありましたか。

今月の保健目標

姿勢に気をつけよう



「立腰^{りつよう}」という言葉を知っていますか。

立腰とは、腰骨を立てるという意味です。下の絵を参考にしてみてください。

まず、腰骨を立てると胸郭が開き肺に空気が取り込みやすくなります。

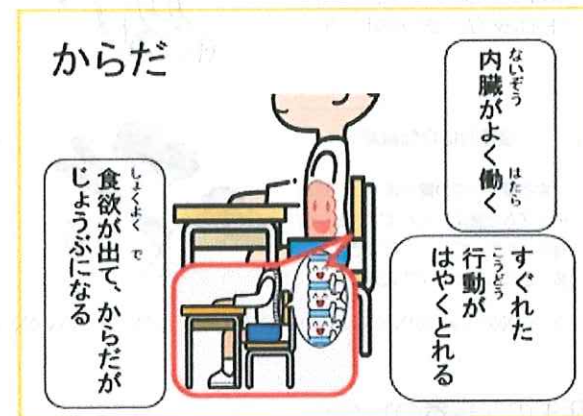
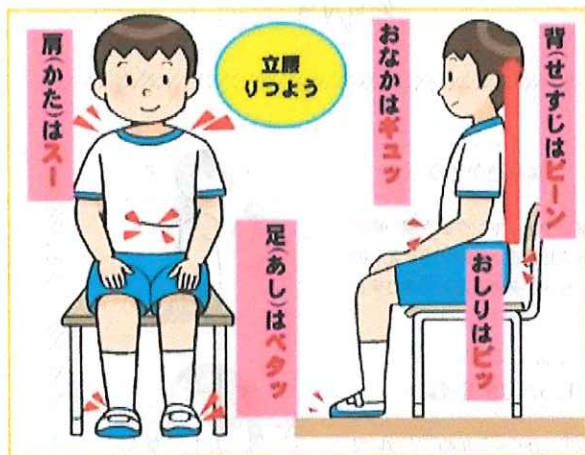


そして、体内への酸素供給量が増えます。



そして、両足を床に着けることにより脳への刺激ともなります。

姿勢と学力は比例する
とも言われています。
姿勢がいいと学力も
UP!!



裏もあります⇒

10月は、ずいぶん前の様に感じるの先生だけでしょうか。10月には、文化祭と体育祭がありました。笑いあり涙ありの行事でしたね。まだまだ暑かった10月は、体育大会の練習もあり、熱中症気味の人やけがをしてくる人が多かったです。



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。

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

水分摂取不足

運動不足

食物繊維不足

偏食

極端なダイエット

...など

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」

朝食後は便秘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、ごぼうなどに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。



～2, 3年生の保護者の方へ～

定期健康診断として、色覚検査を1年生を対象に令和3年11月末に実施予定です。2, 3年生でご希望の方は、受けていただくことができますので、担任までお声かけください。

