



保健だより 9月

令和6年度 第4号
2024.8.30(金)
加美農業高校保健室

9月の保健目標

基本的な生活リズムを整えよう



～夏休み中に病院受診はできましたか？～

健康診断後に受診のお知らせをもらっていて、すでに受診した人は、『受診報告書』を担任の先生、または保健室まで提出して下さい。(特に3年生は就職・進学書類作成時に必要となりますので、すぐに提出をお願いします。)用紙をなくしてしまった人は、保健室で再発行しますので、申し出てください。

～部活動等のケガ・熱中症で受診した人へ～

夏休み中の講習・部活等での「ケガ」や、「熱中症」は場合によって、『スポーツ振興センター災害共済給付』申請の対象になります(ただし、保険適用の場合に1500円以上が対象です)。医療費助成で自己負担がない場合も適応になります。該当する人は保健室に連絡してください。

なお、夏休み前のケガについても、申請をするかしないか確認していきたいと思います。保健室からも連絡しますが、自分の申請状況が分からない場合は、保健室に聞きにきてください。

～色覚検査の希望調査を行います～

「学校保健安全法施行規則の一部改正」(平成28年4月1日より施行)により、希望者に色覚検査を実施しています。

今年度の希望調査は1年生のみ行いますが、今まで検査をしていない2・3年生も希望があれば実施します(昨年度実施した人は対象外です)。

2・3年生で希望する人は、希望調査の用紙を渡しますので、直接保健室に申し出てください。

ちょうかつ 腸活9つのススメ

毎日スッキリ快便!



うんちは毎日スッキリ出ていますか？ 腸内にうんちが長くとどまる“便秘”になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。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。

便秘の何が問題？

5 うんちは食べ物から栄養を吸収した後、老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐり、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが增える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

1 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはん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。

2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後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て。

3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないと、うんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。

4 3食しっかり食べる

食べる量が少なくなると、うんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。

5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、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。

6 生活リズムを整える

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

7 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。

8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。

9 ストレスをためない

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。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。

お腹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