

# 健やかな泉

令和6年9月2日  
一宮市立中部中学校  
保健だよりNO. 5



今年も猛暑日続きの夏休みでしたね。体調を崩したり、けがをしたりした人は担任の先生に知らせてください。

9月に入り、少しは涼しくなることを期待していますが、もうしばらくは暑い日が続くようです。引き続き熱中症予防をしていきましょう。睡眠不足や朝食欠食、水分不足にならないよう注意してください。また、暑さへの慣れの程度は人によって異なりますので、体育の授業等で体調不良になったときには無理をせず、すぐに先生に言うようにしましょう。

## ◆毎日の持ち物◆

- ・帽子
- ・水筒(十分な水分)
- ・汗拭きタオル
- ・着替え用体操服  
(必要な人)
- ・日傘、保冷グッズ等  
(必要な人)

## 「夏休みモード」→「学校モード」への切り替えを！

### 切り替えの3ステップ

- ① 夜ふかしせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる

それでも、「なんだかだるい」「学校に行きたくない」というときは、心が疲れているのかもしれません。一人で悩まず、保健室に相談に来てください。



## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝ごはんを  
しっかりと  
食べておく

具合が  
悪いときは  
無理をせず  
休む

十分に  
睡眠を  
とっておく

水分を  
こまめに  
補給する

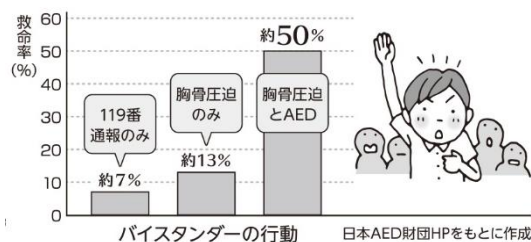


実施前後に  
ウォーミングアップと  
クールダウンを行う

## 「バイスタンダー」になるのは あなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なけがや病気で心臓が止まってしまった人が現れたときに、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分と言われています。その間何もしなければ救命率は急降下します。しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命手当を行えば、救命率は大きく上昇するのです。



もしものとき、勇気を出して行動できるような救命法を勉強しておきましょう

# 毎日スッキリ快便！

## 腸活のススメ






腸内に大便が長くとどまる「便秘」になると、体も心もスッキリせず、日常生活にも支障をきたすことがあります。

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付けましょう。

### 便秘の何が問題？

大便は食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、大便から有害物質が発生して体内をめぐり、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 吐き気がする
- 体が重く疲れやすくなる
- 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
- 免疫力が下がってかぜをひきやすくなる
- など

<p><b>1 朝食を必ず食べる</b></p> <p>朝は腸が最も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。</p> 	<p><b>2 朝トイレに行く時間を作る</b></p> <p>朝は余裕を持って起きて、朝食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ましょう。</p> 	<p><b>3 こまめに水分補給をする</b></p> <p>水分摂取量が少ないと大便の水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。意識して水分補給を。</p> 
<p><b>4 三食しっかり食べる</b></p> <p>食べる量が少ないと大便の量も少なくなり、腸が大便を押し出しにくくなります。</p> 	<p><b>5 食物繊維や発酵食品をとる</b></p> <p>根菜類や海藻類には腸を刺激したり、大便をやわらかくしたりする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。</p> 	<p><b>6 生活リズムを整える</b></p> <p>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。気象・就寝時間は一定に。</p> 
<p><b>7 適度に運動する</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>8 便意を感じたら我慢しない</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>9 ストレスをためない</b></p> <p>ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の働きが弱まります。相談や好きなことをしてリフレッシュを。</p> 