

# ほけんだより

# 9月

一宮市立  
尾西第三中学校  
令和6年9月4日

熱中症警戒アラートの発令に慣れてしまうほど、暑い日々が続きます。  
引き続き朝食や睡眠、こまめな水分補給など熱中症の予防をしましょう。  
さて、2学期はふだんの実力を発揮する機会となる新人大会や体育祭があります。体調を整え、けがに気をつけて全力で取り組みましょう。



## 9月の 保健目標

# けがを予防しましょう

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

### 準備運動 の メリット



#### ■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

#### ■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

#### ■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



### ⚠️ 肉離れに気をつけて ⚠️

予防法は筋肉を温めること！

肉離れとは、筋肉が強く収縮した時に、筋繊維や筋膜の一部が損傷したり、断裂したりする状態です。筋肉が硬直し柔軟性を失った状態で運動を始めると、急な動きに耐えられず肉離れになりやすくなります。特に、運動部を引退した3年生は、念入りにストレッチを行って予防してください。

## 臨時健康診断の お知らせ

○日時 9月12日(木)

午後1時30分

○対象者

- ・健康調査表から抽出
- ・心電図検査の結果から必要と認められた人



自分ができる

## 手当てのキホン

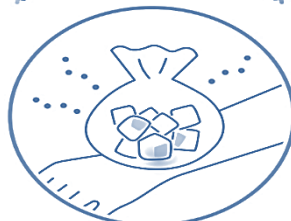


あらい



傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす



ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる



清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

ちょうかつ

毎日スッキリ快便!

# 腸活9つのススメ

お腹が痛くなる原因の大部分は便秘です。毎日大便是スッキリ出ていますか？腸は、生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない・便秘を解消できる生活習慣を身につけましょう。



## 便秘とは

大便是、食物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。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。便秘が続くと大便から有害物質が発生し、様々な不調が現れます。

## 便秘になると・・・

- 腹痛 ●おならが増える
- からだが重く疲れやすい
- 吐き気がする ●肌荒れ
- イライラ ●集中力の低下
- 免疫力が低下して病気にかかりやすい など

## 今日からできる便秘対策

### ☆1日3食しっかり食べる

食べる量が少ないと大便の量が少なくなり出にくくなります。特に、朝食は大切です。朝起きた時の空っぽの胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムが整います。



### ☆朝トイレに行く時間をつくる

朝食後は便意が起こりやすい状態。早めに起きて、ゆっくり「トイレタイム」をつくりましょう。



### ☆食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海そう類には腸を刺激したり、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。



### ☆こまめに水分補給

便をやわらかくするために水分は欠かせません。水分をとる量が少ないと、大便が硬くなり、出にくくなります。時間を決めてこまめに水分補給を。



### ☆十分な睡眠で生活リズムを整えよう

生活リズムが乱れると自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。起床・就寝時刻は一定に。



### ☆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働きが弱まります。相談したり、好きなことをしたりするなど自分なりのストレス解消を心がけて。



### ☆からだを動かそう

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。また、腹筋をきたえることも腸の動きを助けます。勉強やゲームなどで、長時間座っている日が多い人は、特に意識しよう。



### ☆便意を感じたらがまんしない

便意を感じた時にがまんを繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があれば恥ずかしがらずにトイレへ。

※便意とは大便がしたいと感じること



