



令和4年
松原第六中学校
保健室

立春をすぎ、暦の上では春ですが、1年のうちで最も寒さが厳しい時期です。
大阪府下の新型コロナウイルス感染症の感染者は、減少傾向にあるとの報道もありますが、まだまだ油断できません。

- ☆マスクなしで会話をしない
- ☆消毒
- ☆換気
- ☆人ごみをさける
- ☆大人数での会食をしない

といった予防を続けてください。(学校外でも)

また、☆体調が悪いときは無理をせず家庭で休養する

☆家族に発熱など体調が悪い人がいる場合は家庭で様子を見る

ということにも気をつけてください。

2月 は 生活習慣病予防月間です

生活習慣病予防のため 日々 の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、
思い当たる人はいないかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、
次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間に
好き嫌いをせず
よくかんで食べよう

睡眠

特に寝る前の
スマホ使用を控え
早寝早起きを
心がけよう

運動

体をこまめに動かして
ストレスも上手に
解消しよう

『保健委員会 生活アンケート』から ③排便

くわしい結果は「保健委員会だより」をご覧ください

- 排便が毎日あると答えた人は42%、週に5~6回ある人は24.6%でした。
- 週に1~2回のは6.1%、ほとんど出ない人は2.4%でした。

みなさんは、排便について気にしたことがありますか？ 3日以上排便がないか、毎日あっても残便感がある状態を「便秘」といいます。
便が長く腸内にとどまると、水分が吸収されてかたくなり、排便する時に痛みがでることがあります。その他にも、便秘になると不快感、お腹がはる、腹痛、肌あれなどがみられることがあります。

～便秘にならないために心がけること～

☆朝ごはんの後はトイレに行く習慣をつける

朝ごはんを食べると腸が刺激され(胃結腸反射)、排便のリズムがつけられます。胃結腸反射は、お腹がすいているときに強くおこるので、空っぽの胃に食べ物が入る朝ごはんの後は、排便のチャンスです。

早寝早起きで、トイレの時間を十分にとっておきましょう。

☆トイレに行きたくなったらがまんしない

がまんすることが続くと、便意を感じにくくなります。

☆腸内環境を整える

食物繊維の多いものや発酵食品を食べる。

- ・食物繊維が多い食べ物

(わかめ・ひじき・ごぼう・バナナ・プルーン・さつまいも・玄米など)

- ・発酵食品(納豆・みそ・ヨーグルト・キムチなど)

☆適度な運動をする

体を動かすことは、腸を動かすことになり大切です。

コロナ禍で運動量・活動量が減って、便秘になった人が増えているそうです。できるだけ歩くようにしたり、腹筋運動や体をひねる運動などがおすすめです。

