

ほけんだより 10月

令和6年10月2日発行
十和田工業高校保健室
文責 小田 留美子

季節の変わり目 体調管理に気をつけましょう

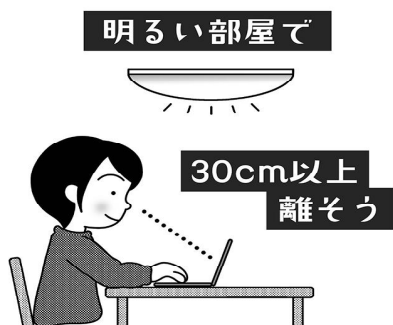


10月に入り、秋らしさが増してきました。日中はカラッとして快適な気温ですが、朝晩は肌寒く、体調を崩しやすい季節です。とくに風邪や花粉症、気管支喘息等の症状が見られるようになります。

中間考査が終わりホッとしているところかと思いますが、これからは十和工祭、県高総文祭、運動部の大会、進路関係の受験等が控えていますので、日々天気予報をチェックして“衣服の調節”をしたり、なるべく“温かい食べ物・飲み物”をとったりして、体調管理には十分気をつけてください。

また、新型コロナウイルス感染症は一時期より減少していますが、忘れた頃に感染・発症する人がいるような感じです。これについても、基本的な感染症対策は続けましょう！

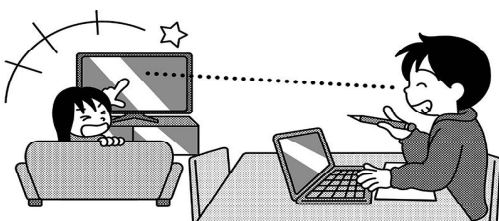
10月10日は目の愛護デー／



スマホも
タブレットも
1人1台!?

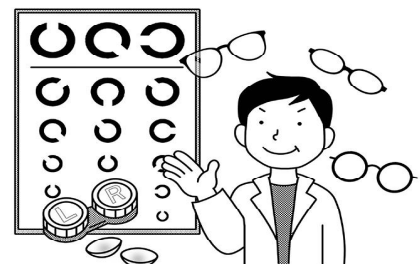


1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう



目に優しい
生活習慣を

定期的に眼科医の
指導を受けよう



献血の報告とお礼

9/17(火)実施の献血では、生徒・職員合わせて36名に御協力いただきました。問診や血液検査の結果、条件を満たしていなくて中止になる方も数人いましたが、それでも多くの方に協力していただき、血液センター担当者からお褒めの言葉やお礼の言葉をいただきました。就職試験の時期と重なったため断念せざるを得なかったり、それでも協力したいとうまく時間調整してくれたり、みなさんの温かい気持ちを知る機会にもなりました。献血する方が少なく血液不足が深刻な課題ですので、今回協力できなかった人も含め、今後も県内各地を巡回している献血バスに出会ったら御協力をお願いいたします！本当にありがとうございました！！1・2年生は来年度もよろしくお願いします<m(__)m>

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？



んち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、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

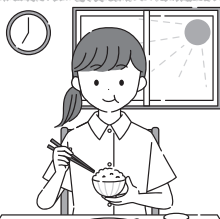
- お腹が痛くなる
- 吐き気がする
- イライラする、集中力が低下する
- おならが増える
- 口臭がきつくなる
- 体が重く疲れやすくなる
- 肌が荒れる
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

など

「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

食べる量が少ないと、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、腸の働きが弱まります。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