

ほけだより



平成27年11月10日
石川県立金沢北陵高校
保健室

朝と夜の冷え込みが強くなってきました。

紅葉は、明け方の気温が6~7℃くらいになる頃から始まり、昼と夜の差が大きいと鮮やかさを増します。紅葉がピークをむかえる頃は体調もくずしやすいですね。

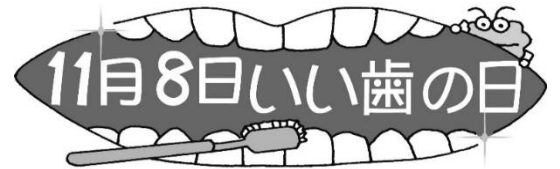
寒暖差を衣服で上手に調節して、体調管理に努めましょう。



体調管理に
気をつけてください

11月の保健目標 体調管理に努めよう！！

今月の保健室は11月8日の「いい歯の日」にちなんで、歯科未受診者を対象に健康相談を実施します。「忙しいから」「時間がないから…」と言わずに、自分の体について考えてみましょう。今年も残りわずかです。勉強や遊びの予定の中に歯の治療も入れてくださいね。



特に3年生は、卒業後、親元を離れる人も多いと思います。自動車学校も大切ですが、歯の治療も大切です。いい歯になって卒業の日を迎えましょう。

治療が終わった人は、受診結果報告の提出を忘れずをお願いします。

朝食ぬきはいつから?

20歳以上で朝ごはんを食べていない人に、いつから朝ごはんを食べなくなったのか、聞いてみました。

小学生の頃から	6.4%
中学・高校生の頃から	23.1%
高校を卒業した頃から	15.8%
20歳以降	54.7%

(平成21年国民健康・栄養調査より)

朝ごはんを食べない人の約3割が、高校を卒業するまでにその習慣を身につけています。「あんまり食べてない」という人は今だけでなく、未来のためにも習慣を変えましょう。

早ね・早起き・朝ごはんです。



11月10日は「いいトイレの日」

トイレの使い方、大丈夫かな?

トイレの神様が見ていますよ!

みんなのトイレです



守れてますか? トイレのマナー

低体温ではありませんか？

人間はふだん36～37℃くらいの体温を保つようになっています。



↑ **体温が上がる**
汗をかいて **熱を逃がす**

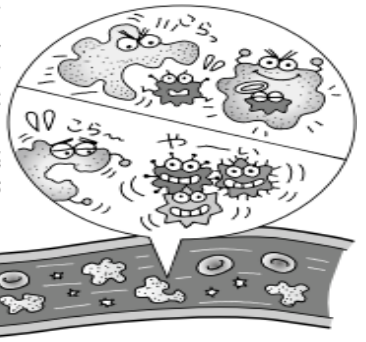
↓ **体温が下がる**
筋肉を震わせて **熱をつくる**

普段の体温が35℃台になると、免疫力が下がってカゼなどをひきやすくなります

低体温だと免疫力が下がるわけ

血液の中には免疫機能をもつ白血球がいます。白血球は血流にのってからだをめぐり、細菌やウイルスなどをやっつけています。

体温が下がると血流が悪くなるために、その機能が落ちてしまいます。



冬に備えて体温をキープしよう

低体温を改善するためには

バランスのよい食事を心がける
無理なダイエットをしない

からだを冷やす食べ物をとりすぎない

適度な運動をする

湯ぶねにゆっくりつかる

夏にエアコンを使いすぎない

たばこをすわない

薄着をしない



ウンチはでてる？

- 続けて3日以上でてない
- 週に1～2回しかでない
- 硬くてでにくい
- 量が少ない
- 残便感がある

こんな症状があって、自分でも不快感があれば便秘です

便秘が続くと…

肩こり、腰痛がある

おなかが張る

肌の調子が悪い

疲れやすい

食欲がない

イライラする

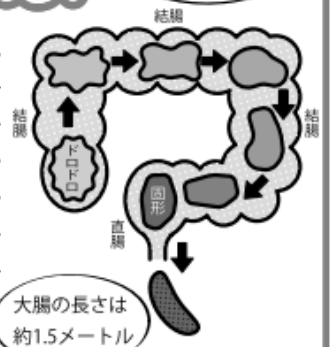
おなかが痛い

痔になる

ウンチはどうやって作られる？

栄養素のほとんどを小腸で吸収された食物は、残りカスになって大腸（盲腸・結腸・直腸）に運ばれます。初めドロドロだった残りカスは、結腸を通り抜けるうちに水分が吸収されて固まり、ウンチになって直腸に運ばれます。ウンチが直腸にやってくると、脳が「だせ」というゴサインをだすのです。

食事からウンチがでるまでは、だいたい24～72時間



大腸の長さは約1.5メートル

便秘になるのはどうして？

運動不足 不規則な生活
ウンチを先に送る結腸の運動が弱くなる

ストレスが多い
結腸にけいれんが起ころウンチがうまく運ばれない

便意をがまんすることが多い
直腸のセンサーが鈍くなる

便秘を予防・解消するには

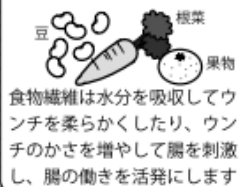


- ① 朝食をしっかりとり、規則正しい生活を
- ② 時間の余裕をもってウンチを出す習慣を
- ③ 適度な運動を
- ④ ストレスをコントロールする
- ⑤ 食べ物にも気をつける

ウンチを柔らかくするには、水分を充分とることも大事

便秘を防ぐ食べ物

食物繊維を多く含む食品



食物繊維は水分を吸収してウンチを柔らかくしたり、ウンチのかさを増やして腸を刺激し、腸の働きを活発にします

乳酸菌を多く含む食品



乳酸菌は腸内に善玉菌を増やし、腸内の環境を整えます

ビタミンBを多く含む食品



ビタミンB・Eは、腸の運動を活発にします

ビタミンEを多く含む食品



ビタミンB・Eは、腸の運動を活発にします