



保健室だより



令和6年9月10日（火）
鳥取湖陵高等学校保健室

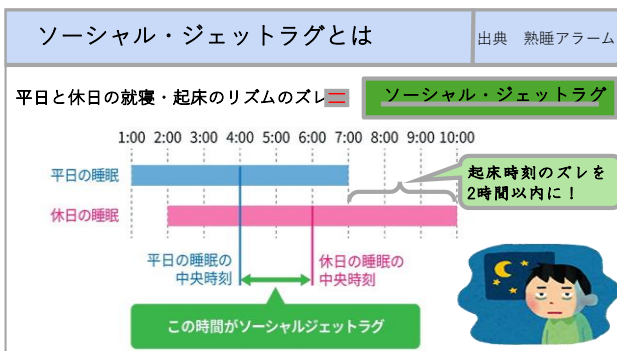
保健委員会の2学期の活動について

活動テーマ：ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）をなくそう

9月13日（金）に保健委員による「生活習慣に関するアンケート」を全校対象に実施します。

2学期の保健委員会活動として、「生活習慣に関するアンケート」の結果から、本校生徒の実態を把握して結果を分析し、11月8日（金）の「保健 LHR」の時間に、各クラスでアンケート結果を報告すると共に、本校生徒の課題を伝え解決策をクラスで共有する時間を設定しています。

高校生活を有意義に過ごすためのヒントが得られる時間になればと思います。



保健委員会生徒が1学期に制作したスライドより抜粋

9月9日（救急の日）

9月9日は救急の日です。

万が一の時のために、本校のAEDや担架の位置を確認しておきましょう。担架は保健室入口左側と第1体育館入ってすぐ左側の2カ所にあります。

また、AEDは下記の4か所にあります。実物を確認しておきましょう。

AEDの設置場所

- ① 保健室前の廊下
- ② 第1体育館入口左側
- ③ 農場の管理室内
- ④ 第2グラウンド倉庫内



① 保健室前廊下



② 第1体育館入口左側



腸活9つのススメ

毎日スッキリ快便!



便秘の何が問題?

う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です。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り、さまざまな不調が現れます。

「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言われています。

うんちは毎日スッキリ出ていますか?

保健室に腹痛を訴えて来室する人の中には、1週間うんちが出ていないという人もいます。

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付けましょう。

便秘になると...

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

1 朝ご飯を必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミングです。朝ご飯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、朝ご飯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よう。



3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少なくなる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。時間を決めて水分補給しよう。



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

根菜類や海藻類は腸を刺激し、やわらかくする食物繊維が豊富です。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、腸の働きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。



7 適度に運動する

運動を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

便秘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、腸の動きが弱ります。相談したり、好きなことをしたり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かったりする場合は、我慢せずに病院を受診しましょう。