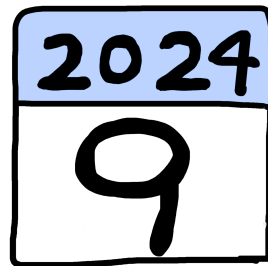


# ほけんたより



令和6年9月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

9月になりましたが、まだまだ暑さは続きそうですね。引き続き熱中症対策を続けていきましょう。さて、9月1日は防災の日です。夏休み中にも、大きな地震が発生しました。地震などの災害は、いつ・どこで起こるか分かりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段などを決めておきましょう。この機会に家族で話し合っ、いざという時に備えましょう。



## 体育大会の練習が始まります

熱中症だけでなく、ケガにも注意しましょう。夏休み中に涼しい場所で過ごしていた人は特に、体の調子が整わないとケガをしやすくなります。まずは、規則正しい生活で調子を整えましょう。



### 爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

### 靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

### 朝食は 食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

### 前日は よく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

### 準備運動は しましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



# 腸活 毎日スッキリ快便! 9つのススメ

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留まる「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？



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巡り、様々な不調が現れます。

- 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 ●吐き気がする
- 口臭がきつくなる ●肌が荒れる ●イライラする ●免疫力が下がる 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言われています



### 朝ご飯を食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ご飯を食べると腸が動き始め、スムーズな排便につながります。



### 朝トイレに行く時間を作る

余裕をもって起きて、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て。



### こまめな水分補給

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。水分補給を。



### 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×。



### 食物繊維や発酵食品を摂る

根菜類や海藻類には、腸を刺激したり、便を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。



### 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が乱れ、腸の動きが悪くなります。



### 適度な運動

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人は特に意識して。



### 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。



### 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、腸の動きが弱まります。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、無理せず病院で相談しましょう

