

ほけんだより 9月

松江第三中学校 保健室

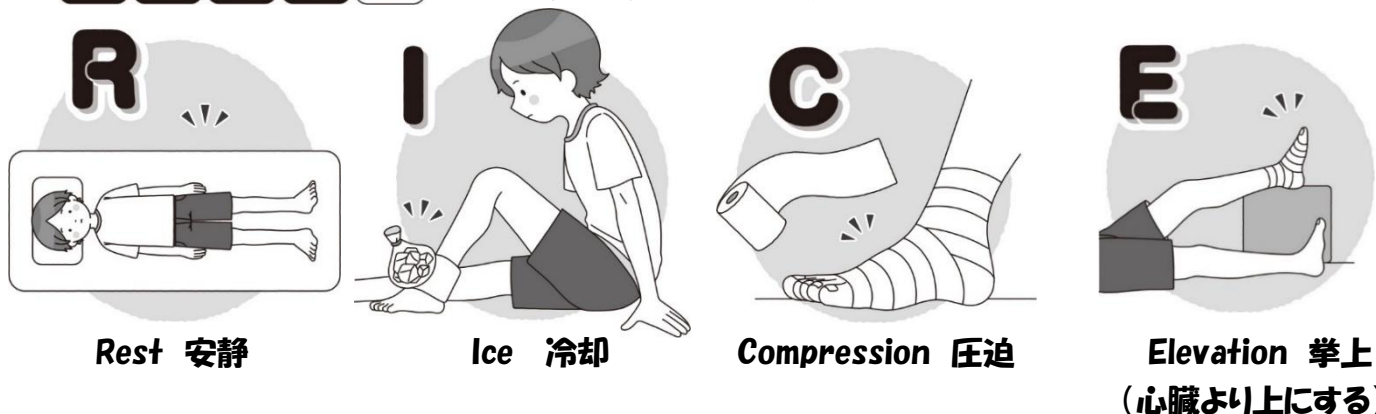
長い夏休みが終わりました!まだまだ夏休み気分が抜けていない人もいないのでしょうか。長い休みから急に気持ちを切り替えるのは、なかなか難しいことです。ゆっくり学校生活を思い出して、自分のペースで過ごしていきましょう。みなさんの夏休みの思い出をぜひ教えてくださいね。



! 知っておこう!

応急手当+

9月9日は【救急の日】です。自分でもできる応急処置について学びましょう! RICE(ライス)は捻挫や打撲、突き指など様々なケガに活用できます。



9月1日は【防災の日】です。みなさん、防災に関して、おうちの人と話し合うことができていますか? また非常時の避難セットの準備と定期的な見直しはできていますか? ぜひ【防災の日】をきっかけに、防災家族会議をひらいてみましょう! AEDや担架、公衆電話などもしもの場合に使う物品の置き場所も、しっかり確認しておきましょう!

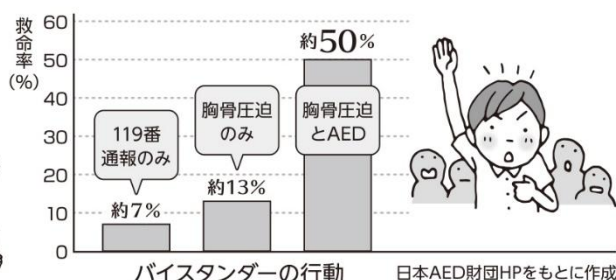
「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

バイスタンダーとは、重大なケガや病気で心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の到着までにかかる時間は約9分。その間に何もしなければ、救命率は急激に下がっていき、救急隊が到着した頃にはほとんど助からない状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

腸活の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とどまる“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、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
- 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、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

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いわれています。

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。



痛みが強い場合や、症状が長く続くときは、無理せず受診をしましょう！