

ほけんだより



国分中央高校
生徒会保健部
令和6年9月17日

腸活

毎日スッキリ快便!
保健委員のススメ



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?



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。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 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。



2 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。



3 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。



OKU



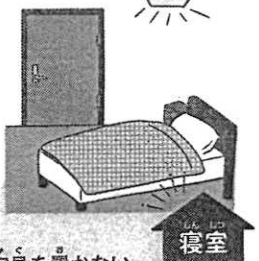
地震対策

9月1日は
防災の日

おうちのひとと確認してみよう!

おうちで

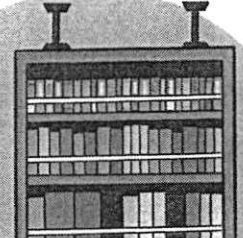
じ し ん た い さ く



寝室

- △ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- △ 出入り口の近くには置かない

本棚



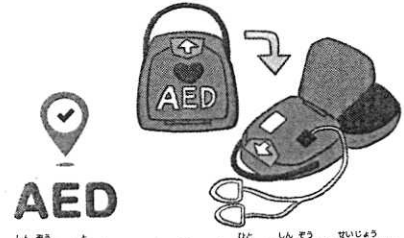
- △ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- △ 重い本は下の段へ
- △ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関



- △ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- △ 非常用持ち出し袋を準備しておく

どこにあるか知ってる?



AED

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口

地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード(テレホンカード)を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

9月24日から9月30日は

結核・呼吸器感染症予防週間です

Q1. 結核はどうやって感染するの？

→肺結核患者の咳やくしゃみ等で空気中に結核菌が飛び散り、それを吸い込み感染します。

Q2. 治療法は？

→6～9ヶ月医師の指示通り薬を飲むことで治療できます。

Q3. 呼吸器感染症とは？

→「新型コロナウイルス感染症」「季節性インフルエンザ」「RSウイルス感染症」「細菌性肺炎」などです。

結核

はまだ身近な病気です

1年間で(2023年)

新登録患者数 **10,096**人

死亡者数(概数) **1,587**人

インフルエンザ

新型コロナ

ウイルス感染症

細菌性肺炎

など

身近な呼吸器感染症

予防しよう

早期発見

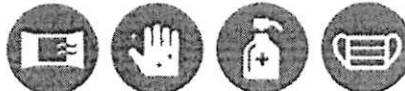
結核



せき・たんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

予防

呼吸器感染症



換気、手洗い・手指消毒などの基本的な感染対策が有効です。また、感染予防としてマスクの着用が効果的です。