

12月

保健だより

令和7年12月

南山中学校保健室



令和7年も残すところあと少し。今年はどんな1年でしたか？

年が明けると次の学年への準備の時期になります。冬休み中も健康に気をつけて過ごしましょう。

南山中での流行は、現在落ち着いていますが、全国的に流行が続いています。今後も要注意！！



必勝！便秘解消法

便秘に悩んでいませんか？「たかが便秘」と軽くみてはいけません。便秘が続くと、「体が重い」「おなかが張って苦しい」という症状のほか、頭痛やめまい、にきび、食欲不振などの原因にもなります。また、ものごとに集中できなかったり、イライラしたりすることもあります。

うんちは食べ物のカス、つまり不要なものですから、おなかにうんちをためておいていいことはありません。次のポイントに気をつけて、スッキリ快便生活をめざしましょう！

体の中のし烈な戦い

私たちの腸内にはたくさんの細菌がすんでおり、日々、善玉菌と悪玉菌が闘いを繰り広げています。もしも悪玉菌に占拠されると大変。ウンチの色が黒くなったり臭くなったり、便秘にもなりやすくなったりするのです。食物繊維には善玉菌を増やす働きがあります。便秘にならないためにも食物繊維を積極的に摂るようにしましょう。



①水分をたくさん摂る

朝、起きぬけに冷たい水や牛乳を飲むと、胃腸が刺激されて便意が起きます。



②便意をがまんしない

便意をがまんすると、その状態に体が慣れてしまいます。うんちがしなくなったら、すぐトイレへ。



③食物繊維を多く含む食品を摂る

野菜や海草、まめ類など、食物繊維を多く含む食べ物を積極的に食べましょう

(食物繊維の多い食品：玄米・いも・まめ類・ごぼう・セロリ・れんこん・キャベツ・りんご・ひじき・寒天など)。



④おなかをマッサージする

手のひらをおなかにあてて、時計回りになでて刺激する。



⑤適度な運動をする

腹筋運動やラジオ体操、エアロビクスなど体を動かしましょう。



冬休みは治療のチャンス

健康診断の結果、検査や治療のお知らせをもらい、まだ眼科や歯科などを受診していない人は、ぜひ冬休みに相談や治療へ行くようにしましょう。特に、3年生は受験の時に歯が痛くて集中出来ない、黒板が見えないなんて事態にならないよう、早めに相談・治療へ行くようにしましょう。治療が済みましたら、治療済証を保健室へ提出してください。

