

ほけんだより 11月

紅葉が美しい季節ですね。ところで、なぜ落葉樹は秋から冬にかけて葉を落とすのか知っていますか？木は根から吸い上げた水分を葉から蒸発させています。空気が乾燥する冬は、今まで通り蒸発させていると水分不足になります。それを防ぐために葉を落とします。冬支度をしています。みなさんも冬に備えて、服装を工夫し感染症にかからないようにしましょう。

ウンチはでてる？

- 続いて3日以上でていない
- 週に1~2回しかでない
- 硬くてでにくい
- 量が少ない
- 残便感がある



**こんな症状があって、
自分でも不快感があれば便秘です！**

便秘が続くと…

- ① 肩こり腰痛がある
- ② お腹がはる
- ③ 疲れやすい
- ④ 肌の調子が悪い
- ⑤ 食欲がない
- ⑥ 痔になる
- ⑦ イライラする
- ⑧ お腹が痛い

ウンチはどうやって作られる？



栄養素のほとんどを小腸で吸収された食物は、残りカスになって大腸に運ばれます。初めドロドロだった残りカスは、結腸を通り抜けるうちに水分が吸収されて固まり、ウンチになって直腸に運ばれます。ウンチが直腸にやってくると、脳が「出せ！」という合図をだすのです。

便秘になるのはどうして？

- 運動不足、不規則な生活
- ストレスが多い
- 便意を我慢することが多い

便秘を予防・解消するには



① 朝食をしっかりとって、規則正しい生活を



② 時間の余裕を持って、ウンチを出す習慣を



③ 適度な運動を

④ ストレスをコントロールする

⑤ 食べ物にも気をつける



ウンチを柔らかくするには、水分を充分とることも大事

便秘を防ぐ食べ物

• 食物繊維を多く含む食品
食物繊維は水分を吸収してウンチを柔らかくしたり、ウンチの量を増やして腸を刺激し、腸の働きを活発にします。



ヨーグルト



みそ

• ビタミンBを多く含む食品、
ビタミンEを多く含む食品
ビタミンB・Eは、腸の運動を活発にします。



カツオ

アボカド

ほうれん草

食べ物の旅は何時間？

Q.食べ物が一番長くいるのは、体の中のどこ？

- ① 胃 ② 小腸 ③ 大腸

A. 食べ物が胃の中にあるのは2～6時間。そこから小腸に送られて、体に必要な栄養が4～14時間かけて吸収されます。残りカスは、大腸で水分を吸収されてからウンチに。ウンチをつくるのにかかる時間は24～48時間です。

問題の答えは…「大腸」。水分を十分吸収される前に早く出てしまうと下痢のうんちになります。長くいすぎて水分を吸収されすぎるとかたいウンチになってしまいます。



感染性胃腸炎 注意報

11月～翌年2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原菌で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。

病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

- 汚染された食べ物による経口感染。
- 感染者の糞便や吐物からの2次感染。など



〇おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。



11月10日(火)、17日(火)、24日(火)

の10:45～16:45に来校されます。

話を聞いてほしい人、悩みをなかなか解決できない人、なんとなく気分が落ち込む人などは、ぜひカウンセリングをご利用ください。

予約は、保健室で受付けています。カウンセリングを受けている時間は、公欠扱いです。