

保健だより



布佐中学校保健室
令和4年12月2日



いよいよ今年も残すところ1か月になりました。未だコロナ禍ではありますが、今年は修学旅行や林間学校、体育祭、合唱祭など、様々な行事を行うことができましたね。この1年間で感じた嬉しさ、喜び、悔しさ、悲しさ…どれも皆さんの成長の糧となってまた次の1年へと続いていきます。来年もいろいろなことがたくさん詰まった、素敵な1年でありますように！

冬便秘に注意！

大便是、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。ところが、ストレスの影響や自律神経がうまく働かないなどの理由で大腸の動きが悪くなると、排出されずに大腸内に長くとどまり、固くなって排出されにくくなってしまいます。この状態が「便秘」です。

寒くなってくると、活動量の低下や水分不足により、便秘になる人が増える傾向にあります。

便秘は、腹痛・肌荒れ・吐き気・疲労感・イライラなど、様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

1日3食しっかり食べる

3食をきちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きた時に空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。

積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便リズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでおすすめです。

十分な睡眠を

自律神経（内臓の働き等を調整してくれる神経）を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋を鍛えるのも腸のはたらきを高める効果があります。

しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸に程よい刺激を与えます。

朝食後の「トイレタイム」

朝食後は腸が動くので、便意が起こりやすい状態。早めに起きて、ゆっくり余裕を持って「トイレタイム」を作りましょう。

便秘セルフチェック

- 何日も便が出ない事がある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがする
- 生活習慣が乱れている
- 朝ごはんを抜きがち
- 夏に比べて水分摂取量が減っている
- 野菜や果物を食べていない

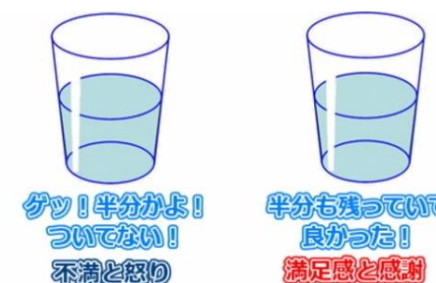
一つでも当てはまったら便秘に注意！

あなたの言葉、周りの人を傷つけていませんか？

先日、下校時に1年生が「今日はふわふわ言葉を使いながら帰ろう」と話しているのを耳にしました。お互いに傷つかないように言葉を探している姿に、とても感激しました。言葉は、時に人を救うこともあれば、傷つけることもあります。布佐中の皆さんには、相手が笑顔になれる、そんな言葉を選んで使えるようになってほしいと思います。そこで、リフレーミングという言葉や考え方を紹介する方法を紹介します。



リフレーミングとは？



コップに水が「あと半分しかない」と考えた時と、「半分も入っている」と考えた時では、後者の方がポジティブに感じませんか？ 物事にはいくつもの考え方があります。自分の持っているもともとの考え方や見方を変えて、ポジティブに捉えなおすことを「リフレーミング」と言います。

短所を長所に変えられる！

うるさい	明るい、活発な
心配性	慎重な
短気	情熱的な
頑固	意志の強い

リフレーミングの技法を使うと、今まで短所だと思っていたところを長所に変えることができます。自分は苦手と感じていることでも、考え方や見方を変えると自分の強みになるのです。自分や友達のことをより深く理解することにもつながりますね。

実際にやってみよう！

マイペース	
負けず嫌い	
流されやすい	
だらしない	

皆さんだったら、左の短所をどのように変換しますか？ 考えてみてください。

リフレーミングに「これ」という答えはありません。考え方を変えるのは難しいかもしれませんが、自分のストレス対処にも効果的です。保健室前の廊下に、皆さんも1度は思ったことがあるであろうネガティブな気持ちをポジティブに変換したカードを掲示しているので、是非見に来てくださいね。

健康診断後の治療は済んでいますか？

視力検査、歯科検診それぞれの現在の受診率です。

視力検査 1年生 64.1% 2年生 54.5% 3年生 38.0%
 歯科検診 1年生 42.8% 2年生 40.0% 3年生 25.0%

部活動の無い放課後や冬休みを利用して、早めの受診を心がけましょう。今年見つかったむし歯などは今年中に治療を始め、来年に持ち越さないようにすると、気持ちの良い1年が始められそうですね。

