

# ほけんだより 11月

## 冬のおいがしてきました

安中祭おつかれさまでした。  
 見ていてとても楽しくて、たくさん練習したことが  
 伝わってきました。  
 余韻に浸りたいところですが今月末には期末  
 テストが迫ってきています🙄  
 急に寒くなり体調不良を訴える子もちらほら…  
 大切な日に体調を崩さないようにしたいですね。  
 基本はいつでも同じ！  
適度に運動・バランスのよい食事・十分な睡眠  
 自分の体の調子と相談しながら楽しく元気に冬  
 を迎えましょう～!!

### 秋冬も大事！ 汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない？ そんなふう  
 に思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか。この時季の冷たい空気にふれて、  
 思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。



安堵中学校  
 保健室 No.8  
 2021/11/2

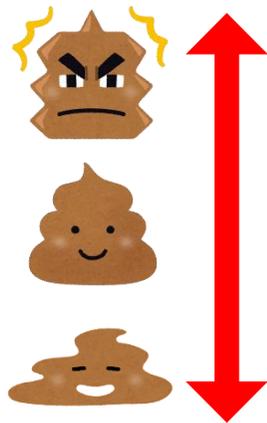
## 11月10日は「いいトイレの日」 あなたのうんち健康ですか???

### 便秘診断セルフチェック

- 何日も便がでないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便してもまだ便が残っている感じがする
- 排便するときに痛む

うんちが大腸に長くどまり固くなって排出されにくくなった状態を「便秘」といいます。便秘くらい…と甘く見はいけません👉  
 腹痛や肌荒れ、吐き気、疲労感、イライラなど様々な  
 体調不良を引き起こしてしまうので注意が必要なんです!!  
 なめらかでバナナ状の黄土色ばいうんちがベスト!!!

### 今日からできる！便秘にならないコツ



#### 朝食後の「トイレタイム」

朝ごはんのあとは便意が起りやすい状態です。はやめに起きて余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう



#### 積極的に食物繊維をとろう

食物繊維は排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜・大豆・ひじき・ごぼうなどがおすすめです👉



#### 体を動かそう

適度な運動は大腸の動きを活発にします。腹筋を鍛えるのもおすすめです。



#### しっかり水分補給をしよう

便を柔らかくするために水分は必須！とくに朝起きた時の水分補給は腸により刺激を与えます。



## 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

「笑い」って、うつるよね♪



めんえきりよく  
免疫カアッ

こうふくかん  
幸福感

ちんつうさよう  
鎮痛作用

ひろ びょうき えがお  
広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

きおくりよく  
記憶カアッ

けいげん  
ストレス軽減

きんりよく  
筋カアッ

スクールカウンセラーに  
相談してみませんか？

11月の来校日は  
12日(金)・25日(木)

予約は担任の先生か、保健室安東まで  
声をかけてください。  
保護者の方も受けられますので学校  
までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028