

ほけんだより 9月



夏休みはどんな楽しいことがありましたか？2024年度の前期もあと少しで終わりです。休み明け、やる気が出ないよ～という人もいるかもしれませんが、生活リズムを整えつつ、ゆっくりペースでいきましょう。

沖縄カトリック中学高等学校保健室 2024年 9月1日発行

9月9日は救急の日 いくつ分かるかな？9のチェック！

ケガをしたときは	1 わっ 鼻血が出た！ 	2 いたっ！ 血…血がっ 	3 あっ あちっ！ 	
	① あおむけに寝る ② 首の後ろをたたく ③ 下を向いて鼻をつまむ	① 氷で冷やす ② 傷口をハンカチなどで押さえる ③ そのままばんそうこうを貼る	① 冷却シートを貼る ② すぐに水で冷やす ③ アロエをぬる	
	もしものときは	4 倒れている人を見つけたら？ 	5 AEDって何をするもの？ 	6 胸骨圧迫するのはどの辺り？ 
① 軽く肩をたたいて呼びかける ② 大きく揺さぶって反応をみる ③ 知らないふりをする		① 脳を刺激して意識を戻す ② 筋肉を刺激して体を動かす ③ 心臓のけいれんを止めて動きを戻す	① 左胸 ② 真ん中 ③ 右胸	
救急車のことは		7 呼ぶてまはて？ 	8 呼んでから到着するまでどれくらい？ 	9 全国で約何台ある？ 
	① 110番 ② 117番 ③ 119番	① 8.7分 ② 16.2分 ③ 20.3分	① 500台 ② 3,200台 ③ 6,300台	

応急手当 3つの「ない」

- 動かさない**
ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

- こすらない**
目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう

- あためない**
まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう


0の数

8以上	ばっちりいい感じ！ 友だちにも教えてあげよう
5~7	もう少し！ まちがったところを見直すと、もっとパワーアップするね
4以下	もう一度チャレンジしてみよう！ 次はパーフェクトかも？

腸活の9つのススメ

ちょうかつ
毎日スッキリ快便!



うんちは毎日すっきり出ていますか？腸内にうんちが長くどどまる“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。



1 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。



2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。



3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少なくとうんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。



便秘の何がよくないの？
たまにお腹が痛いだけでは？



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り、さまざまな不調が現れます。

4 3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。



5 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。



6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。



7 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。



8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。



9 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。



お腹が痛くなる
吐き気がする
体が重く疲れやすくなる
おならが増える
口臭がきつくなる
肌あれ、にきびができる
イライラして集中力低下↓
免疫力低下し風邪をひきやすくなる

お腹の痛みが強かったり、中々解消しない場合は、無理せず病院へ！

今月のスクールカウンセリング
9月3日(火).9日(月).10日(火).
27日(金).30日(月)
予約は保健室まで

