

風邪症状での来室が増加しています

11月になり寒さが強くなってきました。最近では、風邪症状を訴える生徒の来室が増えています。喉の痛みや鼻水など、「風邪かな？」と思ったら、早めに対策を！寒さや疲れで免疫力が低下する時期なので、服装やカイロで体を保温したり、食事や睡眠を十分にとったりしましょう。



けんこう

健口になろう！ ～よく噛むことの効果～

みなさんは普段の生活で噛むことを意識していますか？噛まない生活を続けていると、噛めなくなることはもちろん、最悪の場合は歯を失うことにもつながります。永久歯の抜歯原因の6割以上が『むし歯』や『歯周病』などの口の病気という調査結果がありますが、よく噛むことはそれらを予防する効果があります。他にも様々ないい効果があるので、自分の歯と口の健康について考えてみましょう。

★むし歯や歯周病を防ぐ★

リン酸イオンやカルシウムイオンを含むだ液が、歯のエナメル質の再石灰化を促し、むし歯などのリスクを軽減します。



★味がよく分かる★

だ液が食べ物の成分を溶かすことで、味を感じやすくなり、食物本来の味を十分に味わうことができます。



★消化を助ける★

消化酵素アミラーゼを含むだ液の分泌が促進され、咀嚼によって食べ物と混ざることによってデンプンを分解し、消化吸収を高めます。



★脳を刺激する★

脳への血流量を増加させ、脳の活性化を促します。精神を安定させる作用もあると言われています。



★食べ過ぎを防ぐ★

噛むという刺激で満腹中枢が働き、食事を食べる速さや量を調節します。過食による肥満やそれに起因する様々な疾病を予防することができます。



よく噛むポイントは？

- ・ひと口は少なめにして30回噛む（最初は、いつもより5回多めに噛んでみよう！）
- ・食べ物は飲み物で流し込まない
- ・歯ごたえのある食材を選ぶ

歯・口の動きは、生活の楽しさや、豊かさにも深く結びついています。

ゆっくりよく噛んで食べることで、今日から健口を目指しましょう！

つらい...
苦しい...

便秘のお悩み スッキリ通信

こんな苦しい症状が
1つでもある人は、
ぜひ読んでみて!

便秘診断 セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- 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ある
- 排便するときに痛む

便秘とは?

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...などの原因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。

また腹痛、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、便秘は様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

便秘の主な原因

水分摂取不足

運動不足

食物繊維不足

偏食

極端なダイエット

...など

今日からできる!

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食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。朝起きたときの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。



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。腹筋をきたえるのも腸の動きを高める効果があります。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起りやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



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、腸にほどよい刺激を与えます。



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、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



十分な睡眠を

自律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。



相談室より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう.....」。みなさんにもこんなことはありませんか? 「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい!」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

<教育相談の実施日> 12月17日(金) 13:30~17:00