



実は大事なことなんです。

便秘を改善しよう

“便秘”って？



大腸は、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、肌荒れ、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。

こんな苦しい症状はありませんか？

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する
- 排便する時に痛む

便秘の主な原因



今からできる 便秘にならないコツ

<p>1日3食をきちんと食べる</p> <p>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。朝起きた時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。</p>		<p>体を動かそう</p> <p>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動きを高める効果があります。</p>	
<p>朝食後の「トイレタイム」</p> <p>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。</p>		<p>しっかり水分補給を</p> <p>便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きた時の水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。</p>	
<p>積極的に食物繊維を</p> <p>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オススメです。</p>		<p>十分な睡眠を</p> <p>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。</p>	

保健室から 「あっ、泳いでる！」

体育祭、芸術鑑賞会、2年生の修学旅行、部活動では新人戦など行事が盛りだくさんな2学期でした。私は今回の修学旅行で行った水族館で、チンアナゴが泳いでいるのを初めて見たのが衝撃的でした。みなさんの2学期はどうでしたか？

期末考査も終わり、冬休みに向けて心身の調子を整えていく時期です。勉強の追い込みや部活動に励む、家でのんびりという人もいます。それぞれの冬休みを過ごすには、健康でいることが必須です。今から生活リズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。



今日は何の日？ クイズ★

12/9

は夏目漱石が亡くなった日。

漱石が大好きだった食べ物は？

- ① いちごジャム
- ② メロンパン
- ③ ぶどう酒

