

保健だより 11月



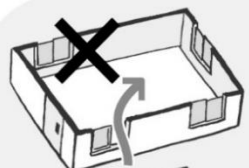
令和6年11月1日
和歌山市立明和中学校

11月7日は「立冬」そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識してていねいにしてください。

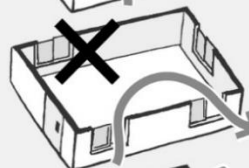


(HPへ)

いい(11)くう(9)き / 11月9日は換気の日 換気のポイントは?



窓を1箇所開けただけではうまく風が流れない
(風の入口と出口が必要)



2箇所でも同じ方向の窓だと新鮮な空気があまり部屋の中を循環せず外に出ていく



2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環せず非効率

2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます!



風が入りにくいときは入口の窓は小さく開け、出口を全開にするとよい

換気

テストや受験シーズンが近づくと、大切な時期になりました。そんなみなさんには教室の換気が重要です。もし換気をしないと汚れた空気が教室に溜まって悪影響があります。

▶ 集中力が低下する

空気中の二酸化炭素の量が増えて、脳が酸素不足になり、集中しにくくなります。

▶ 感染症が広がる

空気中をウイルスが漂い、感染症にかかりやすくなります。



だんだん寒くなってきて窓を開けるのが辛くなってきました。でも、休み時間には必ず窓を開けるなど、定期的に教室の空気を入れ替えましょう。



～排便リズムを作しましょう～

保健室に便秘が原因と思われる腹痛でくる生徒がいます。3日間排便がないという人やいつ出たかわからないという人もいます。毎日排便はあるか、便の状態はどうか観察してみてください。

理想の排便は、毎日同じ時間帯にバナナのような便(黄色や黄褐色においの少ない)がでることです。

例えば、ドロドロ・ビチャビチャの便は、油ものや冷たいものの食べ過ぎ、または悩みがある場合、反対にコロコロ・カチカチの便なら水分不足や腸の働きが悪くなっているかもしれません。腸の環境を整えることで免疫力が高まり感染症の予防効果があるといわれています。食物繊維の多い野菜を食べることや水をしっかり飲むこと、毎日1回はトイレに行き、排便をうながすこと、適度な運動をすることなどを意識して、免疫力を高めてください。

排便しやすい姿勢は考える人のポーズ!

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



前かがみだと直腸と肛門の間の角度が緩くなって便が出やすくなるよ!

前かがみ

まっすぐ座る



非常に遅い
(約100時間)



消化管の
通過時間

非常に早い
(約10時間)

1	コロコロ便		硬くてコロコロの塊糞状の便
2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便
3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
6	泥状便		境界がぼぐれて、ふにやふにやの不定形の小片便泥状の便
7	水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

3, 4, 5
健康な便

7つのちがいをさがそう



こたえ・・・左の石垣（手前）/左手前の男子のメガネ/中央手前の男子のコートのボタン/
左の女子の自転車かごのカバン/中央の女子の前髪/右手前の男子の左手/右奥の丸い低木