

ほけんだより

# あせらばあせらば

H18.9.27  
保健室

南部小

## かぜとせきにご注意!!

気温に合わせて着る物をこまめに調節する。寒い朝は上着を1枚着てくる。

汗をかいたらきちんとふく(ハンカチを忘れないで)。

保温のためにも、下着は必ず着ましょう。そして清潔に。汚れた下着は体温を逃がしやすいのです。

日中はあたたかくても朝・晩はグッと冷えこんだりと、一日の気温差が大きく体調をくずしやすい時期です。

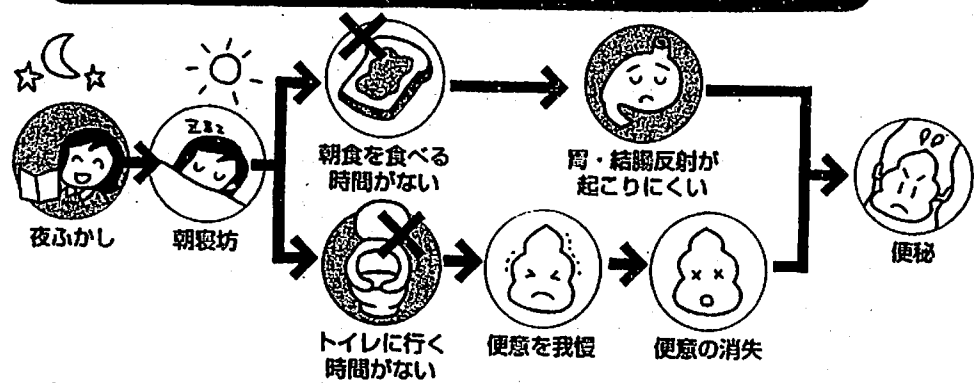
(朝の健康観察でも、のどがいたい・せきがでる・お腹がいたいなど体の不調の人が増えています。) 早ね・早おき、生活リズムを整え、気温にあわせて、まめに衣服を調節しながら、元気に生活していきましょう。(具合の悪い人は、お医者さんでみてもらおう。)

きぎてき はいべん

### 規則的に排便できていますか?

夏休み明け『おれカカード』から(生活リズム) 6日間のうち、4日以上朝のうんちがでなかった

#### なぜ生活リズムが乱れると便秘になりやすいのか



1年	52%
2年	55%
3年	43%
4年	68%
5年	60%
6年	60%

とても多くなってビックリ!

★排便の反射が一番起きやすいのは朝なので、朝食を必ずとり、食後にはトイレに行く習慣をつけることが大切です。ところが、朝寝坊をして、こうした時間が十分にもてないと、自然な排便へのリズムが妨げられて、便秘になりやすくなってしまいます。

#### 便秘を改善させるために

食物繊維の多い食品(野菜・果物・海草など)をとる。

朝起きぬけに、コップ1杯くらいの水を飲む。

おなかを「の」の字にマッサージする。

ツラいもの