

のびのび

令和元年度 1月号

香川県立香川東部養護学校

明けましておめでとうございます。みなさん、冬休みはいかがでしたか。2020年も元気に過ごしましょう。

持久走がはじまります

今年も各学部ごとに、持久走練習が始まります。普段の生活よりも走りますので、日々の体調管理に注意しましょう。

「持久走カード」で、朝の体調チェックもよろしくお願いします。

便秘予防について

便秘の児童生徒も多いと思います。そこで、便秘予防について説明します。

便秘とは、おおよそ3日に1回以上便が出ない場合をいいます。（食べる量による）

便秘が続くと、体内に不要物がとどまり、痔や大腸がんのもとになるので注意しましょう。

<食事>

- 水分を1日 1.5L くらいとりましょう（食事中的汁物なども含む。）夏場はもちろん、冬場も乾燥して暖房の効いた所にいることから、水分を忘れずにとりましょう。
- 野菜を多めにとりましょう。
- 食物繊維を多く含む食品をとりましょう。（いも類、根菜類、豆類、きのこ類、海藻類、こんにゃく、寒天等）
- 起床後すぐ（朝食前）の水または牛乳が、胃・大腸反射を促し排便しやすくなります。
- 果物も積極的にとりましょう（バナナ、りんご、パイナップル、いちご等）。
- お酢（りんご酢、黒酢など）、梅干しもよいです。
- 牛乳やヨーグルト（ビフィズス菌を多く含むもの）をとりましょう。
- 食物繊維の多いごはんもよいです（7分つき米、雑穀米、麦飯、白米に粉寒天を入れて炊く等）。
- 朝食は、とるようにしましょう（朝食抜きの小食は、便秘の原因になります）。



<運動>

- 1日30分以上のウォーキングなどは、腸の働きをよくします。
- ウエストひねりなどのストレッチもよいです。お腹を締め付ける服装は避けましょう。

<便の様子>

- コロコロ硬い便の時は、水分が不足しているので水分を多めにとりましょう。（ただし、緑茶、紅茶などのカフェインが多い物は排尿を促すだけなので、カフェインの少ない飲み物にしましょう）。便意はがまんせず、トイレに座ってみましょう。

インフルエンザに注意

インフルエンザは、これからが本番。うがい、手洗い、マスクの着用、換気（1分）人混みに行くときはマスクを着用するなど気をつけましょう。毎朝の検温を心がけ、早目の体調変化に気付きましょう。インフルエンザにはA型B型があり、1シーズンでどちらにもかかる場合があるので、連絡の際は詳しくお知らせください。

*換気の方法（窓を対角線上に2か所全開する。1～2時間に1回1分間換気する。）