



# 保健だより

平成23年2月3日  
尾張旭市立旭中学校

寒さは、もうしばらく続きますが、晴れ間の日差しは温かくなってきました。枯れてしまったように見える植物たちは、春に元気な芽を出すために、すでに準備を始めています。みなさんはどんな準備を始めていますか？

## 2月の保健目標は

### 「生活リズムを整えよう（排便）」です。

便は約80%が水分、残りの20%は消化・吸収されなかった食べ物のかす、消化管の粘膜、そして腸内細菌で構成されています。この腸内細菌は、私たちの健康の鍵を握る重要な存在です。

腸内細菌は、免疫力を上げて感染症にかかりにくくする善玉菌と、有害物質や発がん物質をつくり、便やおならを臭くし、便秘や下痢を起こす悪玉菌があります。



### 善玉菌を味方につけるために…

#### ①うんちのお便りを解説しよう

便の形、量、臭い、色をチェックしましょう。

においが強いとき、黒ずんだ色のときは、悪玉菌の増加を意味します。



#### ②うんちのもとを調達しよう

野菜、果物、きのこ、海藻、豆などの食物繊維をバランスよくとるようにしましょう。

肉や脂肪が多いと悪玉菌が繁殖しやすくなります。



#### ③うんちを押し出す力をつけよう

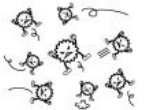
うんちを押し出す腹筋を鍛えましょう。また、便意を我慢すると腸が働きにくくなるので、行きたいときにちゃんとトイレに行くのも大事です。

#### \* 朝食と便秘の関係 \*

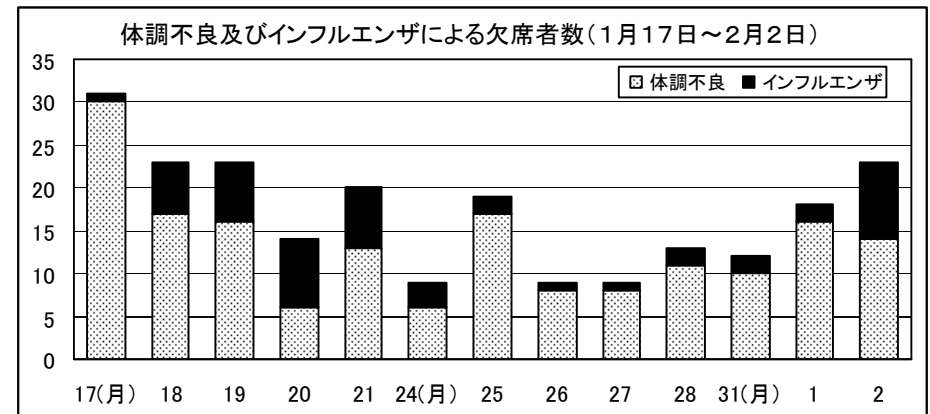
もともと私たちの体は「起床→朝食→排便」というリズムを持っているため、朝食を食べないと、胃腸に刺激が足りず、便秘になりやすいそうです。

## 愛知県にインフルエンザ警報発令中！

インフルエンザは急激に発症する感染症で、患者の咳やくしゃみなど人から人に感染し、1～2日の潜伏期間後に高熱、食欲不振、全身のだるさ、頭痛、筋肉・関節痛など、強い症状が現れます。



1月26日から、愛知県にインフルエンザ警報が発令されています。旭中学校では、グラフのように体調不良やインフルエンザによる欠席者が、2月に入って再び増えてきました。



朝起きて、体調がよくない（頭痛、だるさ、からだの痛みがあるなど）ときには、登校前に体温を測ってみてください。熱がある場合は、大事をとってお休みするようにしましょう。

休憩時間中には教室の窓を開けて換気し、各自が手洗い、うがいをするように心がけ、かぜやインフルエンザの流行を予防しましょう。

