

保健だより 10月号

令和4年10月 7日 (金)

金木犀の香りが漂い、秋の深まりを感じる季節になりました。体育祭が終わり、今度は稲穂祭に向けてそれぞれのクラスで一生懸命に合唱に取り組んでいることと思います。のどのケアには加湿が大事！学校ではこまめに水分補給をしてのどを潤しましょう。また、心もからだも元気に生活できるよう、生活習慣を整えましょう。



〇〇の秋 あなたはどう過ごしますか？



スポーツの秋

運動不足を感じている人はいませんか？家で手軽にできるストレッチや筋トレから始めてみましょう。



読書の秋

秋の夜長といわれます。たまにはスマホから離れて、本を読んでみませんか？

芸術の秋

絵を描いたり、音楽を聴いたり、映画をみたり…。芸術に触れて心にも栄養を与えましょう。



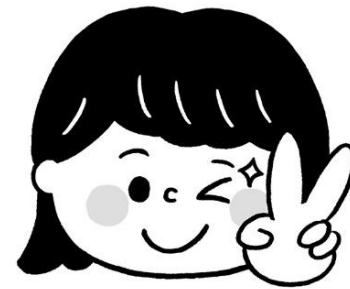
食欲の秋

暑さがやわらいて、食欲も増してくる頃。サンマやさつまいも、きのこ、梨や栗など旬の食材を味わってみましょう。



10月10日 目の愛護デー 目を大切にする生活を送っていますか？

目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない（1時間使ったら、10分間は目を休める）
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

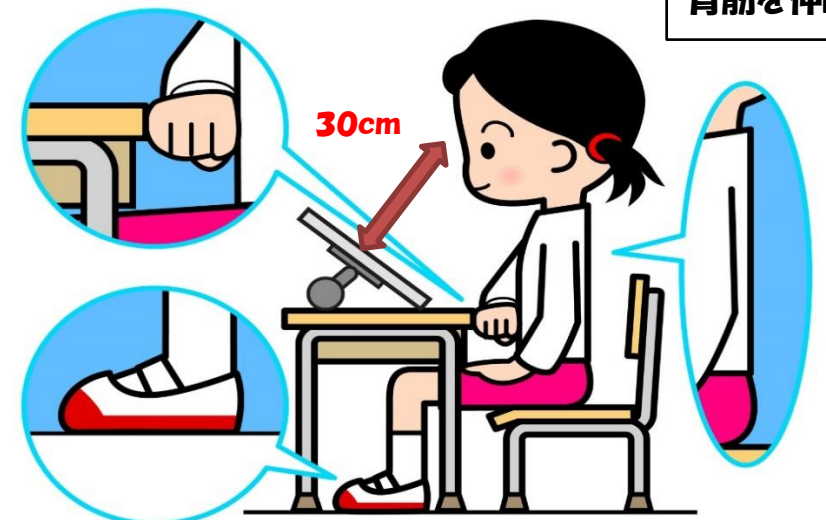
タブレットを使う時には 姿勢 に気をつけよう

目と画面との間は30cm以上離しましょう。距離が近くなると目の周りの筋肉が緊張し、眼精疲労や視力低下の原因になります。スマホを使う時も同様です。正しい姿勢を意識していれば自然と画面との間に距離ができ、目のトラブルの防止につながります。

ポイント1
机と体は握り拳1つ分あける

ポイント2
腰を立て、
背筋を伸ばす

ポイント3
足の裏を床
にしっかりと
つける



食べられない そのワケは？ 朝食お悩みQ&A

Q. 朝は食欲がありません…。



A. 夜、遅い時間に夕食や夜食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかすなどが胃に残ったままになり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけましょう。



Q. 朝食を食べる時間がとれません…。



A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をおいても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めにふとんに入ることから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。



Q. 朝食の用意ができません…。



A. 簡単な朝食のメニューを自分で考え、用意してみても良いでしょう。パン、牛乳、フルーツなど、すぐ食べられるものから始めて、余裕ができてきたらごはんを炊いたり、お味噌汁を作ったりと『レベルアップ』ができれば理想的です！



お腹のはたらき：空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。

ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後8～9時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。



心とお腹のつながり…過敏性腸症候群とは

大腸をはじめとする私たちの消化管は、脳と密接なつながりがあるとされ、「心の不調」がときに「お腹の不調」として現れることがあります。例えば、テストの前にお腹が急に痛くなる…多くの人はそんな経験があることでしょう。

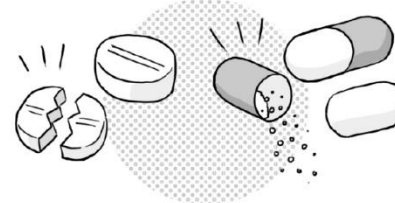
たびたび腹痛や下痢・便秘を繰り返すものの、病院で診察や検査をしてもとくに異常が見つからない—それは『過敏性腸症候群』かもしれません。過敏性腸症候群は、主に大腸の運動・分泌機能の異常で起こる病気の総称で、その主な原因には生活習慣の乱れ、不安・緊張などがあるとされています。20～40代に多いですが、中学生・高校生でもみられます。症状が深刻な人では、通勤・通学電車で数駅ごとにトイレに駆け込む例もあるとか。

改善には、精神的なストレスを軽くすること、生活リズムを整えることが必要です。新年度のスタートから約1か月。お腹の不調に限らず、疲れやだるさを感じている人は、ちょっとひと息入れてみてはどうでしょうか。



こんな薬の飲み方をしていませんか？

× 形を変えて飲む
(錠剤を割る、カプセルを開ける)



× ジュースや牛乳で飲む



× 忘れた分をまとめて飲む



× 他人からもらって飲む



飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートをしてくれるもの。でも、間違った使い方をすると、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。