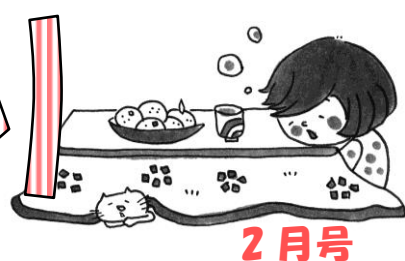


# ほけんだより

平成29年2月 長野北高等学校 保健室



2月号

一段と寒くなり、インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行しています。人ごみを避け、帰宅後は手洗い・うがいを徹底し、予防しましょう！



感染症を予防する上で、しっかり食べることも重要なことです。みなさんは栄養バランスのとれた食事をしていますか？今回は「7つの《こ食》」と最近多い「便秘」の解消法について紹介します。

## 固食

同じものばかり

栄養バランスが偏り、病気になるやすい

## 孤食

一人で食べる

コミュニケーションが減り、寂しい。また栄養バランスも偏りがちに。

## 小食

必要以上に食事を制限する

栄養が足りなくなる。体にストレスがかかりリバウンドしやすい

## 7つの《こ食》

## 子食

子どもだけで食べる

好き嫌いやマナーについて教えてもらえない。

《こ食》という言葉を知っていますか？実は7つとも問題があるのです。あなたは《こ食》に当てはまっていませんか？

## 濃食

濃い味付けばかり

生活習慣病になりやすい。栄養が偏り、太りやすい。

## 粉食

小麦粉製品ばかり

噛む力が弱くなる。太りやすい。体調が崩れやすくなる。

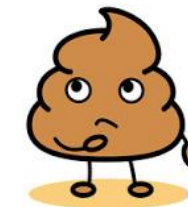
## 個食

家族で食べていてもバラバラの献立

好き嫌いがひどくなる。栄養も偏り、料理についての共通の話題がない

# 最近、いつウンチ出ましたか？

「お腹が痛い」と保健室に来る生徒の多くは、実は「便秘」。朝ごはんを食べていない、水分をほとんど摂らない、トイレに行く時間がない…便秘になりやすい生活をしている人が大半です。自分にあった解消法を見つけましょう！



### その1. 食物繊維の多い食べ物を食べよう！（野菜をたくさん摂ろう）

食物繊維は排便を促してくれます。りんご、バナナ、海藻（ひじきやワカメ）、こんにゃく、大豆、ゴボウ、いも類（さつまいも、じゃがいも）、きのこ類…等これらの食材を意識的に摂りましょう！

### その2. 朝起きて、一番にコップ1杯の水を飲み、朝ごはんを食べよう！

朝起きてすぐの水や朝ごはんは、腸の働きを促します。また寝ている間に水分が奪われているので、水分補給の役割もあります。朝、起きたらまず水を飲んで、腸を起こしましょう！身体の温まる白湯もおススメです★

### その3. うつ伏せに寝ころんで、左右にゴロゴロしよう！（金魚体操）

うつ伏せでゴロゴロすることで、腸が刺激されます。テレビやスマホを見ながらでも出来ます。しばらくすると、便意を感じるはず！「の」の字マッサージよりも効果があるとか…

### その4. トイレに行きたくなったら、我慢せずに行く！

トイレに行きたいのに何度も我慢していると、「トイレに行きたい」という脳からの命令が出にくくなってしまいます。我慢せずに行ければ便意がなくてもトイレに行く習慣をつけたいですね。



便秘が続くと、お腹が痛くなるだけでなく、肌荒れや口臭・体臭がきつくなる、肥満、腸の働きが弱くなる等の恐れがあります。

### またウンチの状態を確認することも大切です！

下痢っぽいのか硬いのか、色はどんな感じか…等観察することで自分の身体の調子が分かります。コロコロと硬いウンチのときは「水分不足かな？」というふうに対処法も分かります。ウンチは身体からのメッセージです。しっかり受け止めて健康な身体へ★！