






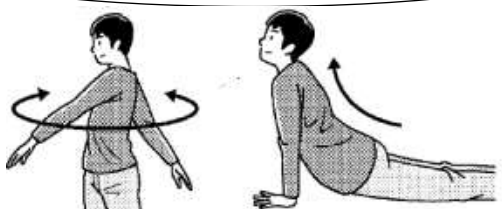
# ほけんだより

## 2月



### 便秘の予防と改善方法

便秘とは、「本来体外に排出すべき便を十分かつ快適に排出できない状態」とされています。最近、便秘が原因での腹痛になっている生徒をみかけます。自分でできる予防や改善法など参考にしてみてください。

原因	予防法									
<p><b>偏食・ダイエット</b></p>  <p>偏った食事や、ダイエットによる食事量の不足は、腸の動きを鈍らせ便秘の原因になります。</p>	<p>腸内環境を整える食品をとる</p> <table border="1" data-bbox="810 678 1477 913"> <tr> <td rowspan="2">食物繊維</td> <td>水溶性＊昆布・わかめ・サトイモ・大麦</td> </tr> <tr> <td>不溶性＊根菜類(ごぼうなど)・南瓜・筍</td> </tr> <tr> <td>果物</td> <td>柑橘類・りんご・すもも・梅</td> </tr> <tr> <td>発酵食品</td> <td>ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ</td> </tr> <tr> <td>大豆食品</td> <td>みそ・豆腐・枝豆</td> </tr> </table> <p>このような食品を意識的に摂取し腸内環境を整えましょう。</p>	食物繊維	水溶性＊昆布・わかめ・サトイモ・大麦	不溶性＊根菜類(ごぼうなど)・南瓜・筍	果物	柑橘類・りんご・すもも・梅	発酵食品	ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ	大豆食品	みそ・豆腐・枝豆
食物繊維	水溶性＊昆布・わかめ・サトイモ・大麦									
	不溶性＊根菜類(ごぼうなど)・南瓜・筍									
果物	柑橘類・りんご・すもも・梅									
発酵食品	ヨーグルト・チーズ・納豆・キムチ									
大豆食品	みそ・豆腐・枝豆									
<p><b>便意の我慢</b></p>  <p>便意を我慢し続けていると、腸の動きが鈍くなり、便意を感じにくくなってしまいます。</p>	<p>排便のリズムを整える</p> <p>起床 → 朝食 → 排便 → 登校</p> <p>バランスのとれた朝食や水分をしっかりととり排便してから登校するのが理想的です。</p>									
<p><b>運動不足</b></p>  <p>便を押し出す腹筋が弱いと、便意の原因になります。</p>	<p>腸管運動の促進</p>  <p>体をねじる動きを伴う体操や、体感筋を鍛えるトレーニングを行うと便の排出力が高まります。</p>									

次のような場合は、便秘症だけではなく他の病気が潜んでいる場合もあるので医療機関を受診しましょう。

排便が数週間に一度しかない



日常生活に支障を来している



## 新型コロナウイルス

中国の湖北省武漢市で2019年12月から病原体不明の肺炎患者が増え、のちにコロナウイルスによる肺炎と判明しました。新型コロナウイルスは中国で広がっていますが、世界数十か国で感染がみられています。日本では、現在流行が認められている状況ではありません。

コロナウイルスとは、発熱や上気道症状を引き起こすウイルスです。人に感染をおこすものとして6種類あります。それらの中には、MARSやSARSなどの重症化傾向のある疾患の原因ウイルスも含まれています。それ以外の4種類のウイルスは、一般の風邪の10~15%（流行期は35%）の原因となるものです。今回のウイルスは、既知のウイルスと一致しない新型のコロナウイルスです。

症状としては、発熱、倦怠感、乾いた咳、呼吸困難（重症で入院）等といわれています。

感染経路は、咳やくしゃみをした時にウイルスが飛び散り、口や鼻から吸いこんで体内に入ることによって感染する「飛沫感染」と、感染したウイルスが手から周りのものに付着し、健康な人がそれを触り体内に入り感染する「接触感染」です。

風邪やインフルエンザの予防と同様に、基本的な感染症予防が有効とされています。咳エチケット、手洗いをするなど感染症の予防をおこなってください。

## 花粉の時期がやってきます。

花粉症の症状は風邪とよく似ています。風邪との違いをおさえておきましょう。また、症状が強くつらい場合は、医師や薬剤師に相談し、対処法を検討してみましょう。

	くしゃみや鼻水が出る時期	鼻水の状態	熱の状態	目の症状の有無	その他の特徴
風邪	2、3日程度	最初は水っぽく、やがてうみのような鼻水	37~38℃	なし	のどの痛みや咳がでる
花粉症	2~3か月間	水のような鼻水がひっきりなしにでる	微熱程度	あり	日によって症状の程度が違う

## 花粉症は、しっかりと予防をしましょう！

### マスク

マスクは、吸い込む花粉量を1/3~1/6減らすことができます。鼻と口をしっかりと覆って隙間をつくらないように装着しましょう。

### 眼鏡

通常的眼鏡の着用で約40%、花粉用の眼鏡の着用で60%も花粉の付着を減らすことができます。



### 帽子

つばの広い帽子をかぶることで花粉が髪の毛につかないようにします。長い髪は束ねましょう。

### 上着

表面がつるつる、さらさらしたナイロンや綿素材の上着がおすすめです。寒い時期は革製の手袋があると便利です。

## スクールカウンセラー山崎先生の2月の予定

8日(土)、18日(火)、22日(土) 29日(土)

お気軽にご相談ください。