

# 保健だより

平成29年11月17日  
いわき総合高校 保健室









日が暮れるのも随分早くなり、秋の深まりを感じます。そんな中、いよいよ3年に1度の公開文化祭が近づいてきました。文化祭を心ゆくまで楽しむためにも、寒さに負けずにしっかりと体調管理をしていきましょう。

## インフルエンザにご用心!

会津や中通りを中心に、今年も流行の兆しが見えてきたインフルエンザ…。インフルエンザウイルスには1～4日の潜伏期間があり、発熱後1～3日に感染力のピークをむかえます。症状としては38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咽頭痛、鼻水、咳などが挙げられ、まれにインフルエンザ脳炎など重篤な症状を招くこともあります。今年はインフルエンザワクチンの数が少ないようです。特に、受験を控えている3年次生などは早めに予防接種を受けることをお勧めします。

### ☆インフルエンザ対策例

環境を整える	ウイルスを体に入れない	体の抵抗力を高める
<b>【換気をする】</b>  1時間に1回は換気をしましょう。空気の通り道を作ることがポイントです。	<b>【手洗いうがい、アルコール消毒】</b>  飛沫、接触感染するインフルエンザに対して、手洗いうがいは非常に有効な対策です。	<b>【体を温める】</b>  マフラーや靴下、カイロで保温し、体を温める食べ物を食べましょう。
<b>【湿度を保つ】</b>  至適湿度は 50～60% 空気が乾燥すると気管や肺の繊毛が活発に動けないため、細菌やウイルスを捕まえにくくなります。	<b>【マスクを着用する】</b>  鼻まですっぽり覆いましょう。周りにうつさないエチケットとしても大切です。	<b>【予防接種をうける】</b>  効果があるのは接種後2週間～5ヶ月程度までです。感染時の重篤化を防ぐ意味でも接種をお勧めします。

そして何より、睡眠、運動、食事のバランスのとれた規則正しい生活をする事！感染症を蔓延させないために、そして自分が辛い思いをしないためにも、自覚のある行動が大切です。

※インフルエンザによる出席停止について

インフルエンザの出席停止日数は「発熱後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」と定められています。出席停止を証明する際には、処方薬の説明書などのコピーを学校に提出して頂く必要がありますので、病院でもらった場合には保管するようにしてください。



# 毎日排便はありますか？ ～11月10日はいいトイレの日～

お腹が痛くて保健室に行こうと思っているそこのあなた！今朝、排便はありましたか？保健室に来室する生徒の中には、便秘で悩んでいる人が少なくありません。特に女性ホルモンの1つである黄体ホルモンには大腸の動きを抑える動きがあるため、月経前などは特に便秘になりやすくなります。便秘薬が効果的な場合もありますが、薬に頼る前に1度自分の習慣を見直してみましょう。

## ☆便秘改善4習慣

### その1 食物繊維や乳酸菌を摂取する

一口に食物繊維と言っても、便秘の原因に合わせて摂取すべき食物繊維は違います。例えばお腹はゴロゴロ動いているのに排便がおこらない人は、水分を吸収して便を軟らかくする水溶性食物繊維（海藻や果物、こんにゃくなど）の摂取がおすすめです。対して便の回数が少なく、腸が動きにくい人は、便の体積を増やして腸蠕動を活発にする不溶性食物繊維（ごぼうやレタスなど）の摂取が有効です。また、ヨーグルトやナチュラルチーズ、みそなどの乳酸菌は腸内環境を整え、排便を促進します。



### その2 水分を摂取する

便の約80%は水分で構成されています。水分が不足すると、便が硬くなったり便の体積が減ったりするため、腸内を移動しにくくなります。冬になると別に汗もかかないし…と水分摂取を怠っていませんか？私たちは呼吸や排尿で1日に約1.5～2.0ℓの水分を失います。寝る前や起床後に、コップ1杯の水を飲む習慣をつけてみましょう。

### その3 和式トイレを使ってみる

最近めっきり出会う機会の減った和式トイレですが、実はしゃがみこむ姿勢は恥骨直腸筋という筋肉をゆるめ、日本人の直腸にとって、排便時の理想の形状を作りだします。また自然とお腹に力が入るため、排便が促進されやすくなります。



### その4 腸を刺激する

毎朝起きるのが遅く、朝食を食べてくる時間がない人はいませんか？朝食は腸だけではなく、体全体をスタートさせるホイッスルです。どうしても時間が無い時には味噌汁やスープだけでも飲んでくるとよいでしょう。また、運動不足や不規則な生活を続けていると消化器官の動きが鈍くなって便秘を招きます。お腹を温めたり、マッサージしたりすることも有効です。

この他にも、過度なダイエットなどによる食事量の減少や、環境の変化などによるストレスが原因で便秘が起こることもあります。また、朝は時間がないから、家以外のトイレでするのはなんとなく恥ずかしいからと排便を我慢していませんか。20分もすれば、ほとんどの便意は消えてしまいます。排便は人間にとって欠かせない習慣です。あまり深刻に捉えずに、上手に付き合っていきましょうね。

## 文化祭の準備が始まります

ケガや体調不良に注意しましょう。



軍手を使う



明るい場所で作業する



使ったら片づける



換気をする