

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
練馬区立大泉中学校  
9月号 保健室

長かった夏休みもあっという間に明け、2学期がスタートしました。  
昼夜逆転生活になってしまった人や不規則な食生活となってしまった人は、  
正しい生活リズムとなるように意識して行動するようにしましょう。

また、冷房の効いた涼しい部屋で過ごすことの多かった人は、暑さを感じて熱中症になりやすい状態となっています。水分をこまめに摂り、体調管理に気を付けましょう！



## ちょうかつ 腸活9つのススメ

**5** んちは食べ物から栄養を吸収した後  
の老廃物のかたまり。便秘が続くと、  
うちから有害物質が発生して体中をめぐる、  
さまざまな不調が現れます。



- お腹が痛くなる
- おなが増える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

**1** 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。

**2** 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。

**3** こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないと、うちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。

**4** 3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。

**5** 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。

**6** 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。

**7** 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。

**8** 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。

**9** ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。

# 9月20日（金）貧血検査があります ※1年生希望者のみ

## 【受け方の注意点】

- ① 前日は十分睡眠をとり、当日は朝ごはんをしっかり食べる
- ② むやみに怖がらない
- ③ 採血後は、5分程度採血したところを手で押さえる
- ④ 採血後すぐは、激しい運動をしない
- ⑤ 気分が悪くなった場合は、すぐに近くにいる先生に伝える



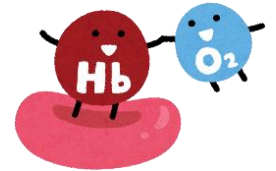
## ★貧血とは・・・？

血液の中の赤血球あるいはヘモグロビンが少なくなった状態をいいます。

赤血球やヘモグロビンは酸素を全身に運搬する役割があります。私たちの酸素をエネルギー源として生命を維持しているため、酸素の運搬が行われなくなると、体の組織が酸欠状態になってしまいます。

## ★子どもに多い貧血は・・・？

- ・鉄欠乏性貧血 てつけつぼうせい …赤血球を作る材料である鉄が不足している。
- ・溶結性貧血 ようけつせい …赤血球自体に異常があったり、何らかの原因で破壊されたりする。
- ・再生不良性貧血 さいせいふりょうせい …赤血球自体を作ることができない。



## ★貧血の症状は・・・？



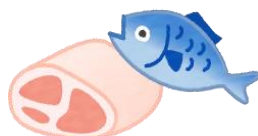
## ★貧血予防のために気を付けることは・・・？

- ・毎日朝食をしっかり摂ること
- ・食事制限をするなどの、間違ったダイエット方法に注意すること
- ・好き嫌いをせず、バランスの取れた食事を1日3食きちんと摂ること など

## 鉄分を多く含む食品

### ●ヘム鉄

- ・肉類（豚肉、牛肉、鶏肉）、レバー
- ・魚類（かつお、いわし、まぐろ）
- ・貝類（しじみ、あさり）



### ●非ヘム鉄

- ・卵類
- ・貝類（しじみ、あさり）
- ・豆類（大豆、ココア）
- ・緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜）
- ・海藻類（ひじき、のり）

