



# 保健だより

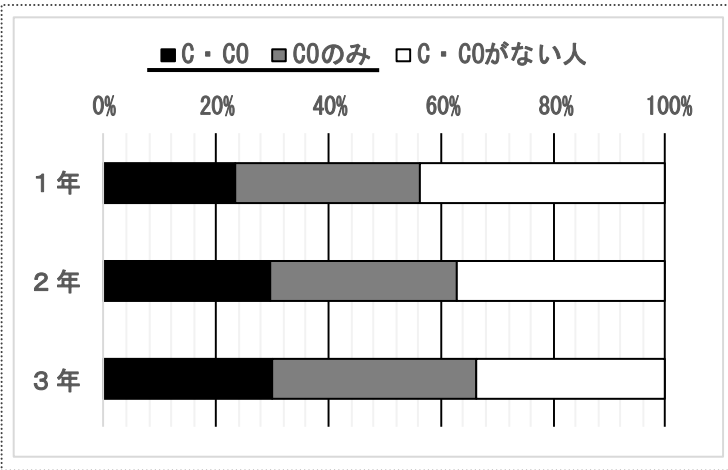
徳島県立板野高等学校  
平成27年11月2日発行



1が2つ並ぶ11月には語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。健康に関するものとして、いい歯の日、いい空気の日、いいトイレの日、いい皮膚の日など、今月はみなさんにとって健康にいい(11)月にしたいですね。

## 11月8日いい歯の日

### 板高生の歯科検診の結果

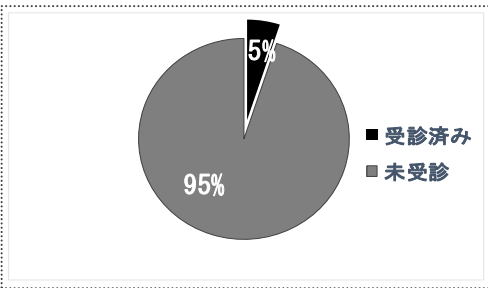


C : むし歯  
CO : むし歯になりかけの歯

学年が上がるにつれて、CやCOの割合が高くなっています。Cのある人は受診をおすすめします。COのある人は丁寧な歯みがきを心がけましょう。



### 歯科検診後の受診報告率



歯科検診の結果、受診をおすすめするという結果があった人のうち、受診報告書の提出は、約5%の人のみです。(平成27年10月30日現在)  
受診のおすすめがあった人は、一度かかりつけの歯科医に診てもらうことをおすすめします。



11月9日は「いい(11)く(9)うき」ということで、「換気の日」だそうです。これからインフルエンザなどの感染症が流行する季節になります。感染症が流行しないためにも、教室の空気の入換えをこまめにしましょう。

【換気の日目安：1時間毎に最低1回】

また、空気がすっきりすることで、学習の集中力アップにも繋がります。



## 11月10日いいトイレの日

### 健康な便が出ていますか？

- ✓ 続けて3日以上出ていない
- ✓ 週に1~2回しか出ない
- ✓ 硬くて出にくい
- ✓ 量が少ない
- ✓ 残便感がある

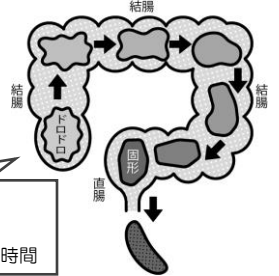
### こんな症状があって、自分でも不快感があれば「便秘」です

便秘が続くと…  
・おなかが張る ・おなかが痛い ・イライラする  
・肌の調子が悪い ・食欲がない ・痔になる など  
体にさまざまな不調が出てきます。

### 便秘になるのはどうして？

- 運動不足・不規則な生活 …便を先に送る結腸の運動が弱くなる
- ストレスが多い …結腸にけいれんが起こり、便がうまく運ばれない
- 便意をがまんすることが多い …直腸のセンサーが鈍くなる

### 排便のメカニズム



☆大腸の長さは約1.5メートル

☆食事から排便まで、だいたい24~72時間

### 便秘を予防・解消するには？

- ① 朝食をしっかりとり、規則正しい生活
- ② 時間の余裕をもって、排便する習慣
- ③ 適度な運動
- ④ ストレスをコントロール
- ⑤ 食べ物にも気をつける

\*便を柔らかくするには、水分を充分にとることも大切！

### 便秘を防ぐ食べ物

<b>食物繊維を多く含む食品</b>  豆、根菜、果物 食物繊維は水分を吸収してウンチを柔らかくしたり、ウンチのかさを増やして腸を刺激し、腸の働きを活性化します	<b>乳酸菌を多く含む食品</b>  ヨーグルト、乳酸菌飲料 乳酸菌は腸内に善玉菌を増やし、腸内の環境を整えます
<b>ビタミンBを多く含む食品</b>  うなぎ、かつお、レバー ビタミンB・Eは、腸の運動を活性化します	<b>ビタミンEを多く含む食品</b>  ほうれん草、アーモンド ビタミンB・Eは、腸の運動を活性化します



先日、学校薬剤師の先生にトイレの衛生検査をしていただきました。その結果、今年はきれいに保たれていたとのことでした。みなさん一人一人の心がけと毎日の掃除のおかげです。これからも気持ちよく使えるトイレを全員で保っていきましょう。