

ほげんだよ11月

令和3年11月号
奄美市立住用中学校
保健室

「霜月」「神楽月」「雪待月」など、どれも11月を表す呼び方ですが、他にも、「^{おしものづき}食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていたのです。そして、食事を楽しむために必要なのは、「健康な歯」！みなさんは、自分の歯を守るためにどんなことをしていますか。きちんと歯みがきできていますか？



🍵 寒くても水分補給は大事！ 🍵

「こまめな水分補給は夏の話だよ」というキミ！
いえいえ、そんなことはありません。秋でも冬でも水分不足の危険があるのです。なぜなら・・・

理由①

私たちの皮ふから、水分が気づかぬうちに体の外へ出ていっているからです。空気が乾燥する寒い時期は特に注意が必要です。

理由②

夏よりものどが渴いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがちだからです。水分不足ののどや鼻が乾燥すると、細菌やウイルスが入りやすくなります。

🍵 冬の水分の取り方 🍵

- 🍵 寝る前、起床後にしっかりと水分補給！
- 🍵 のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給！
- 🍵 白湯など温かい飲み物を選ぼう！



新型コロナ・かぜ・インフルエンザ

のシーズンに備えて腸の免疫力を高めておこう！

＼ウイルスや細菌を侵入させない／

粘膜免疫

体の中に入ろうとするウイルスや細菌を、目・口・鼻・腸の粘膜でブロック。特に、大腸は多くのウイルスや細菌をブロックしています。腸には100兆個もの腸内細菌がいます。

【腸内細菌のバランス】



善玉菌 : 日和見菌 : 悪玉菌
2 : 7 : 1

善玉菌 : 免疫力アップ↑

日和見菌: 善玉菌が多いと善玉菌の味方に
悪玉菌が多いと悪玉菌の味方に

悪玉菌 : 免疫力ダウン↓



【腸内環境をよくするために、善玉菌が多く含まれる食材を食べて、善玉菌を増やそう！】

《善玉菌の代表食材》

- ヨーグルト チーズ 納豆 ごぼう バナナ みそ など

苦しい…

つらい…

便秘のお悩み

スッキリ通信

こんな苦しい症状が1つでもある人はぜひ読んでみて!

便秘診断 セルフチェック

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがする
- 排便するときに痛む

便秘とは…

大便は、大腸で水分を吸収され、適度に固形化して体外へ排出されます。

ところが、**ストレスの影響**や**自律神経がうまく働かない**などの原因で、大腸の動きが悪くなると…

大便がうまく排出されずに大腸内にとどまり、固くなって余計に排出されにくくなってしまいます。

この状態が「便秘」です。

便秘は、腹痛や悪玉菌の増加、肌荒れ、吐き気、疲労感、イライラなどの様々な体調不良を引き起こすので注意が必要です。

便秘の主な原因

水分摂取不足

運動不足

食物繊維不足

偏食

極端なダイエット

…など

今日からできる!!

便秘にならないコツ!

1日3食きちんと食べる

3食規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きた時の空っぽの胃に食べ物が入ると腸が刺激され、排便を促します。



身体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の働きを活発にします。腹筋を鍛えるのも腸の働きを高める効果があります。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起こりやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。決まった時間にトイレに行く習慣を身に付けると、排便リズムができます。



しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きた時の水分摂取は腸に程よい刺激を与えます。

常温の水・白湯・レモン水等…
自分には何が合うか試してみるのも◎



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便を促してくれます。緑黄色野菜・ごぼう・バナナ・ひじき等に多く含まれるのでおすすめです。食物繊維には「不溶性食物繊維」と水に溶けやすい「水溶性食物繊維」の2種類あります。この2種類の食物繊維をバランスよくとることをお勧めします。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大切。ある研究では、睡眠不足の人は太りやすいといった事実も報告されています。

しっかり睡眠とり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

