

ほけんだより 11月

名古屋市立中央高校昼間定時制
保健室
2024.11

11月は別名「霜月」と言われます。今年の気候は10月まで蒸し暑く、11月に入って急に寒くなり、寒暖差が大きくなっています。気温の変化に早く慣れるためにも、温かい飲み物を飲んだり、身体を動かしたりして、冷えないように心がけましょう。



11/21は
インターネット
記念日

インターネットの公開実験が始まったのが1969年のこの日なので、インターネット記念日となりました。スマホやネットゲーム、ユーチューブを見出すとついつい時間が過ぎて、夜中になっていることはありませんか。それをするのが最優先になり、本来自分がすべきことに支障が出る時は、インターネットに依存した状態になっているため、注意が必要です。



ネットに依存した状態では社会性や理性を司る脳の前頭前野の働きに影響があります。また、SNSやネットゲームをすると脳内にドーパミンという快感物質が出てきます。これを繰り返すと、それ以外の活動ではドーパミンが出にくくなり、ますますネットがやめられなくなっていきます。



スマホに依存していないかな？ チェックのつく人は依存傾向にあるのかも。

- スマホを触ったまま寝落ちすることが多い
- お風呂にもスマホを持っていく
- 通知が来るとすぐに開く癖がある
- スマホを自宅に忘れたら、取りに帰る
- 隙間時間は必ずスマホをチェックする
- 外出には必ずモバイルバッテリーを持参する
- 速度制限になる機会が多い
- 誰かと一緒に行動していてもスマホを触ってしまう
- 電波がうまく入らないとストレスを感じてしまう
- 毎日SNSをチェックしないと落ち着かない

★ スマホへの依存から抜け出るには ★

<p>1★ スマホ漬けの生活に気づく</p> <p>スマホを日常のどんな場面で使っているかリストアップしてみよう。暇な時間は引き金に。計画を立てて過ごす。</p>	<p>2★ 脱スマホルールを作る</p> <p>できるところから始めてみよう。食事の時は電源を切る、ベッドでは使わない、SNSチェックの回数を決めるなど。</p>	<p>3★ 積極的に脳を使う活動を増やす</p> <p>ネットニュースの代わりに新聞や雑誌を読む、地図アプリではなく紙の地図を開くなど。</p>
--	--	---

教室 掲示

11月19日は世界トイレの日

私たちが当たり前のように使うトイレ。でも、2022年のデータでは、世界では、34億人が安全に管理されたトイレを使用できない状況です。



- このうち4億1900万人は草むらなどで屋外排泄をしている
- 排泄物が安全に処理されなければ、免疫力の弱い子どもたちは下痢を発症してしまう。
- 世界では年間52万5千人の5歳未満の子どもたちが下痢によって命を落としてしまう。

フタをしてから水を流して下さい。



感染予防のため

トイレが室内にあること、個室になっていること、きれいな水が流せること、どれも私たちには当たり前ですが、世界ではそうではない国もあります。それを改善していこうとする動きもあります。これらのことに思いを馳せつつ、皆さんは清潔なトイレが使えることに感謝して、次の人のためにきれいに使いましょう。

★ おなかの調子を整えよう ★

寒くなってくると、おなか冷えて腹痛を訴える人が増えてきます。身体を冷やさないようにしましょう。保健室に体調不良で来た人の中には「いつ出たか覚えていない」「どんな便が出たかを見ていない」という人もけっこういます。便は「身体からのお便り」。便を観察して体調を知るバロメーターとしましょう。

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)	やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態	泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便	水様便 (Type7)		水のような便
普通便 (Type4)		適度な軟らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)	Type4(普通便)が理想的。おなかの調子を整えるには以下のことをやってみよう。		

<p>★ おなかを冷やさない</p> <p>起床時におなかを触って冷たい人は内臓が冷えています。薄手の腹巻やひざ掛けなどで冷えないようにしましょう。</p>	<p>★ 1日3食、特に朝食は食べよう</p> <p>食事量が少ないと、便を作る材料が不足してしまう。まずは毎食食べるのが基本。特に朝食は腸を刺激し、動きを促すために大切。</p>	<p>★ 食物繊維を適量とろう</p> <p>食物繊維で便のかさを増やすことで排便がスムーズとなる。生野菜よりゆでたりした方が量がとれる。(おなか冷える人はとりすぎないでね)</p>
<p>★ 腸内環境を整えよう</p> <p>腸内環境が整っていないと便秘、下痢が起こりやすい。ヨーグルト、納豆、チーズ、みそ、ぬか漬け等発酵食品を適量とろう。(おなか冷える人はとりすぎないでね)</p>	<p>★ 水分をこまめに摂ろう</p> <p>水分摂取が少ないと、便秘になりがち。また、朝のコップ1杯の水は胃に水が流れ込み腸が刺激されると大腸が収縮し、便を送り出す。</p>	<p>★ 適度な運動をしよう</p> <p>運動不足だと、腸の動きが悪くなり、便秘になりがち。ウォーキングやストレッチなど手軽にできる運動を毎日の習慣にしよう。</p>