



令和6年8月28日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか。新たな経験を通して心も体も成長した皆さんから、どんなことがあったか聞かせてもらえるのを楽しみにしています。

さて、夏休み明けは、生活リズムが崩れてしまうのか、体調不良を訴える人が多い印象です。学校モードに切り替えて、元気に2学期をスタートしましょう。引き続き熱中症対策が必要です。

健康診断で治療勧告のお知らせもらった人へ

一学期の健康診断で異常があった人には、「受診のお知らせ」を配布しています。

もう受診は済みましたか。通院（治療や検査）が終わった人は、受診報告書を学校に提出してください。治療継続中の人は、終わり次第、提出してください。

朝がニガテ

スッキリ起きられない

のはどうして？

① 生活リズムがズレてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても



同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。

② よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせず、メディアからも離れましょう。



③ 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血压」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になる人は保健室でも相談に乗りますよ。

【健康目標】ハッピー&いいねを見つけよう♪

保健委員会では、一学期に「睡眠ダイアリーとハッピー&いいねカレンダー」を配布しました。「ハッピー&いいねカレンダー」は、自分の周りで起きたハッピーなことや、周りの人にいいね!してあげたくなることを見つける・気付く力を伸ばしてほしい、という思いで始めたものです。

生活していると、不満や人の嫌なところが気になってしまうことがあります。しかし、心の中が不満や怒りの感情ばかりになってしまうと、自分自身がしんどくなってしまいます。人は、褒められたり、認められたりすると、嬉しいものです。誰かに褒めてもらえると嬉しいのはもちろんのこと、自分で自分の頑張りを認めてあげることも大切です。例えば、「朝すっきり目覚めることができた」、「資格試験の点数が上がった」、「部活のスキルが上達した」、「ご飯が美味しい」、「先輩や後輩と仲良くなれた」、「友達が助けてくれた」、「道を譲ってもらえた」など、内容は様々です。

同じ一日を過ごすなら、ちょっとしたハッピー&いいねをたくさん見つけて、自分で自分の機嫌を取り、気分を上げてみてはどうでしょうか。



腸活9つのススメ～毎日スッキリ快便！

うんちは毎日スッキリ出ていますか。う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です。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐり、様々な不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 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 など

腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない、便秘になっても解消できる生活習慣を身に付けましょう。お腹の痛みが強い、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ行きましょう。

腸活のススメ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です。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。

腸活のススメ②朝トイレに行く時間をつくる

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ましょう。

腸活のススメ③こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないとうん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しましょう。

腸活のススメ④3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうん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やめましょう。

腸活のススメ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、やわらかくしたりする食物繊維が豊富です。発酵食品は腸内環境を良くします。

腸活のススメ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・就寝時刻は一定にしましょう。

腸活のススメ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注意しましょう。

腸活のススメ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が感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ行きましょう。

腸活のススメ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、腸の働きが弱まります。相談したり、好きなことをしたりしてリフレッシュしましょう。