

ほけんだより 11月

No.7 令和6年11月1日発行 北方学園中学校保健室



健康にまつわる記念日を知っていますか？

11月は、1が2つ並ぶので「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。体や健康にまつわるものが多いので、自分の生活をふり返ってみてください。

<p>11月8日</p> <p>いい歯の日</p> <p>歯みがきを忘れずに！むし歯の治療は終わっていますか？ 歯ブラシの毛先が開いていたら新しい歯ブラシに交換しましょう。</p>	
<p>11月9日</p> <p>いい空気の日</p> <p>いい空気が室内に入るよう換気をしましょう！感染症対策でもとても大切です。空気の通り道ができるように対角のドアや窓を開けると良いですよ。</p>	
<p>11月10日</p> <p>いいトイレの日</p> <p>トイレの使い方はどうですか？汚してしまった場合は、自分できれいにしましょう。自分のうんちに興味をもって！うんちは体からのメッセージです！</p>	
<p>11月12日</p> <p>いい皮膚の日</p> <p>手洗いや消毒をして清潔に保っていますか？もし乾燥でカサカサになっていたら、保湿クリームなどで保湿しましょう。</p>	

うんちはカラダの中からのメッセージ



「ブリストルスケール」

うんちの状態を7段階に分類したもの

タイプ1		便秘傾向	コロコロ便 硬くてコロコロしたうさぎの糞に似た状態
タイプ2		便秘傾向	硬い便 ソーセージに似た形で硬い状態
タイプ3		正常な便	やや硬い便 表面にひびがみられるソーセージ状の便
タイプ4			普通便 ソーセージ状または蛇がトグロを巻く状態の便
タイプ5			やや柔らかい便 便にしわがみられるやわらかい半分固形の便
タイプ6		下痢傾向	泥状便 ふにやふにやで不定形の便
タイプ7		下痢傾向	水様便 水っぽく固形物をあまり含まない液体状の便

いつうんちが出たのか言えますか？

うんちは色や形で体調の変化がわかります。いつどんなうんちが出たのか自分の体の中からのメッセージをしっかり受け取ってください。

★便秘とは？

便が腸にたまって出にくい状態、もしくは排便に苦痛を伴うことをいう。医学的には3日以上排便がないことをいう。

★どのくらいの頻度で出るといいの？

ひとそれぞれです。毎日出る人もいれば、2～3日に1回の人もあります。自分のリズムで苦痛を伴わずうんちができればOK！

★便秘に悩んでいる人は・・・

- ・水分を意識的に多くとる
- ・食物繊維を多く含む食品やヨーグルトなどの発酵食品をとる
- ・便秘解消マッサージをする

★気になる人は・・・

- ・医師に相談しましょう！

