



令和6年9月2日

分教室 保健室

なが なつやす お きょう がつき はじ なつやす たの す せいかつ くず
 長かった夏休みも終わり、今日から2学期の始まりです。夏休みは楽しく過ごせましたか？生活リズムが崩れ
 ひと はや がっこう き か たいちょうかんり おこな あつ ひ つづ どうこう
 ていた人は、早めに学校モードに切り替えて、体調管理を行いましょう！まだまだ暑い日が続いています。登校
 じ じゅうぶん すいぶん じゅんぴ ほきゅう
 時には十分な水分を準備し、こまめに補給をしましょう！

がつ ほけんぎょうじ
 ▼9月の保健行事

ひづけ 日付	たいしょうがくねん 対象学年	こうもく 項目	じかん 時間
3日(火)	1・2年生	しゅうきないかけんしん *秋季内科検診	10:00~
4日(水)	3年生	しんたいそくてい 身体測定	9:00~
5日(木)	2年生	しんたいそくてい 身体測定	9:15~
6日(金)	1年生	しんたいそくてい 身体測定	9:00~

かわにし おかほんこう じゅしん
 *川西カリヨンの丘本校にて受診します。



1年生保護者の皆様

「一時的な与薬の依頼書」「出席停止報告書」が、9月から川西カリヨンの丘特別支援学校ホームページ『各種お知らせ』から印刷することが可能になりました。必要な際にお使ください。

ホームページアドレス <https://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/k-carillon-sn/NC3>

ちょうかつ 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？ 腸内にうんちが長くとどまる“便秘”になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。

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つけましょう。

便秘の何が問題？

5 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。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る、さまざまな不調が現れます。

- 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

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

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。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。

2 朝トイレに行く時間を作る

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て。

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。

4 3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×。

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、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。

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。

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意識して。

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を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。

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、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。

お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ