

11月10日は
便秘のお悩み...
スッキリ通信

様々な原因で大腸の動きが悪くなると、便が排出されずに大腸に長くとどまり、固くなって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、悪玉菌の増加、肌あれ、吐き気、疲労感、イライラなど、いろいろな体調不良を引き起こすので注意が必要です。

セルフチェック

- 何日も便が出ない
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 便を出してもうんちが残っている感じがある
- 便をするときに痛む

便秘の原因



今日からできる

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

特に朝ごはんが大切！
朝ごはんを食べることで腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。

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。出なくても毎日3分座る習慣を。

積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれています。

体を動かそう

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

しっかり水分補給を

便をやわらかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。

十分な睡眠を

自律神経を整えることも大事です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

“調節上手さん”の

着こなしのポイントは何？

最近、薄着で寒気をうったえて保健室に来室する生徒が増えています。冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠など、さまざまな症状を引き起こします。気温に合わせて衣服を上手に調節しましょう。

point 1

下着を着る

汗を吸って肌の清潔を守ってくれる



point 2

うすいものを重ねる

空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい



point 3

脱いだり着たりできるものを

朝と昼の気温差にも対応OK

