



徳島県立脇町高等学校  
2014. 2. 20

暦の上では、2月4日は「立春」、2月19日は「<sup>うすい</sup>雨水」といわれ、春の訪れを示しています。少しずつ日が長くなり、春が確実に近づいていることも感じられます。しかし、実際はまだまだ寒い日が続いています。インフルエンザやかぜ、感染性胃腸炎もまだまだ流行しています。手洗い・うがい・咳エチケット・部屋の換気など、予防対策をしっかりと行いましょう。



### 空気をきれいに保つためには、換気が効果的！

2月上旬に教室の空気の検査を行いました！

2月上旬に複数の教室で、授業中の教室の空気検査を行いました。検査の結果、授業中に窓を開け換気を行っていたクラスでは、授業開始から終了直前まで、きれいな空気が保たれていたこと分かりました！

換気していたクラスの測定結果  
(1500ppm 以下が正常範囲)

授業開始からの時間	二酸化炭素濃度
10分後	1250ppm
25分後	1000ppm
40分後	200ppm

空気内の二酸化炭素が増え、酸素が減ると、脳が酸素不足になり、気分不良・不快感・頭痛・肩こり・めまい等が起こりやすくなります。保健室にも、それらの症状で来室する生徒がいます。寒いので換気をするのは嫌だと感じるかもしれませんが、換気をすることで、体調不良やかぜ・インフルエンザ等の感染症を予防することができます。積極的に換気しましょう！

### 自分でできる花粉症対策

花粉症の人は、これからの季節は辛い症状に悩まされることが多くなりますね。くしゃみ、鼻水、鼻づまり等の辛い花粉症の症状は、日常生活に必要な集中力や判断力を低下させてしまいます。これらを防ぐには、まず何より花粉を体内に入れないようにする注意や工夫が必要です。

そろそろ  
花粉症の季節です



マスクや  
めがね、  
帽子で  
防ぐ



建物に  
入る前  
に花粉  
を払う

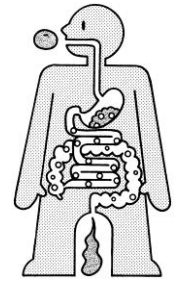


手や顔  
を洗う

症状がひどい  
場合は受診する



# 便秘にバイバイ！便秘解消法！



便秘に悩んでいる人はいませんか？「たかが便秘」と軽くみてはいけません。便秘が続くと、「体が重い」「お腹が張って苦しい」という症状のほか、頭痛やめまい、にきび、食欲不振などの原因にもなります。また物事に集中できなかつたり、イライラしたりすることもあります。「便秘なんてたいしたことない」とは考えず、スッキリ快便生活を目指しましょう！

## 便秘症とは？

医学的には、週3回以上出れば、「正常」とされており、週2回以下の排便が1～2ヶ月以上続くと、「慢性便秘症」とされます。

便の性状も便秘の指標です。正常といえる便は、水分含有量が70～80%くらいで、バナナ～ソフトクリーム状です。便秘でも腸内細菌の乱れにより、下痢便が見られることがあり、悪臭も強くなります。

## 便秘になる原因は？

○器質性便秘…大腸ポリープや大腸がん、大腸炎などの病気があることで起こる便秘

→**きちんと病院で治療を受けましょう！**

○機能性便秘…大腸の機能（便を作る機能、便を運ぶ機能、水分の吸収機能）と、便意を感じる脳の機能とが関係して起こる便秘

→**食生活・運動習慣・排便習慣などの生活リズム、ストレス、女性ホルモン、年齢と関係して起こるので、まずは自分の生活習慣を見直してみましょう！**

## 機能性便秘の解消法は？

### ①朝食をとる

朝起きて、物を口にするによって胃や腸が動きはじめます。きちんと朝食をとることが大切ですが、たとえ1杯の水でも牛乳でもヨーグルトだけでもよいので口にしましょう。



### ②ゆっくりトイレに行く習慣をつける

便意をもよおすのが最も強いのは、朝です。朝はゆとりを持って行動し、トイレに行く習慣をつけましょう。



### ③食べ物に気をつける

食物繊維を多く含む食べ物を食べましょう（玄米や野菜など）。腸内細菌を元気にするヨーグルトもおすすです。バランスのよい食事を心がけましょう。無理なダイエットも危険！



### ④体を動かす

運動は腸の動きを活発にします。また、排便するには腹圧が関係するので、腹筋を強めることが重要です。



### ⑤便意をがまんしない

便意を我慢すると、それに体が慣れてしまい、便を出そうとする働きが鈍くなります。



### ⑥ストレスをためない睡眠を十分とる

腸の運動は自律神経と綿密に関係しています。イライラしたり睡眠不足だったりすると、腸の動きが正常でなくなります。

