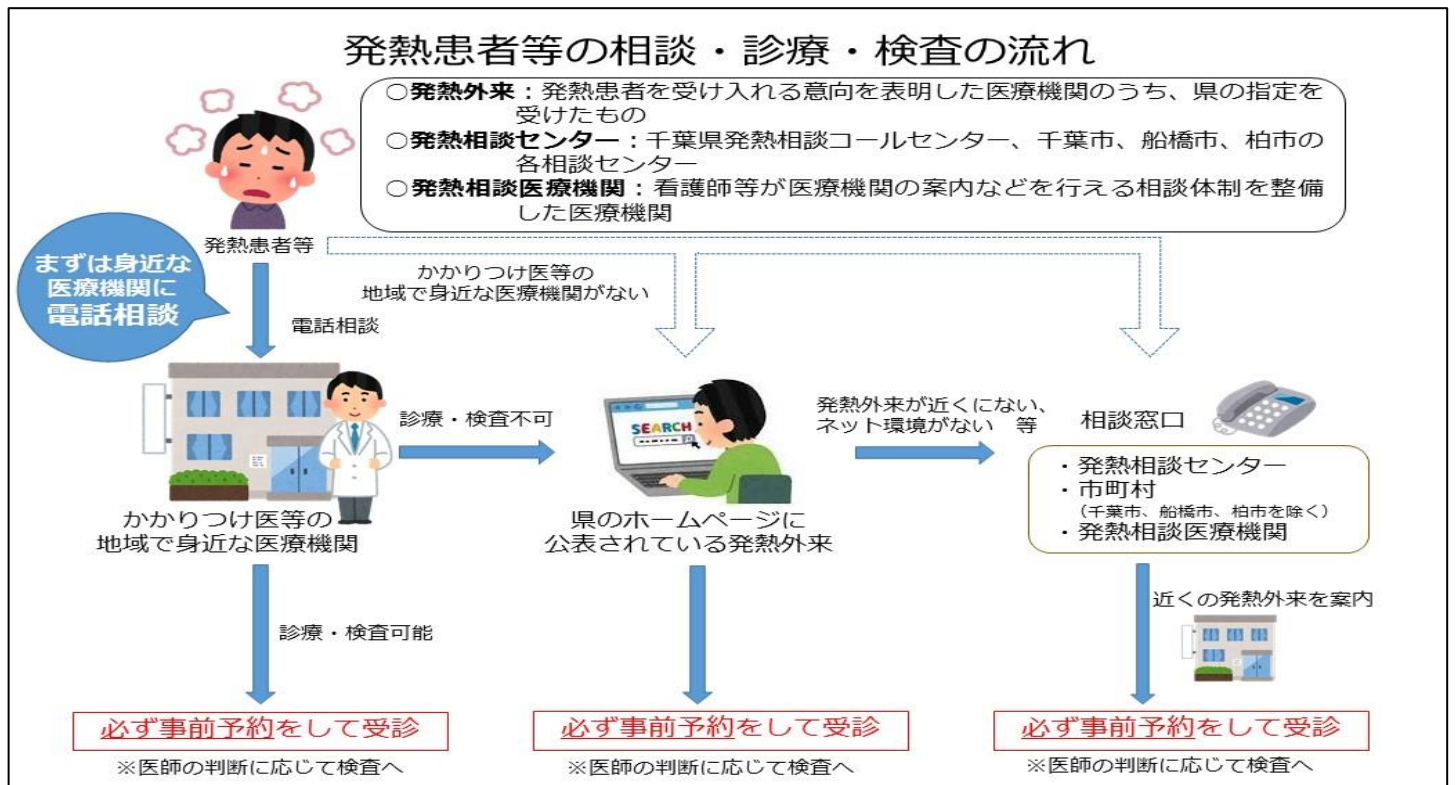


保健だより

令和3年11月8日
千葉県立天羽高等学校
保健室

日中は過ごしやすくても、朝晩の冷え込みを感じる日が多くなってきました。
体調不良での保健室来室も増えてきています。症状が続く場合は、医療機関を受診してください。
保健室利用について確認です。保健室で休養したいときは、担任の先生もしくは学年の先生に
保健室利用許可書をもらい、授業担当の先生にも自分で伝えてから来室してください。

発熱等がある場合の相談・受診等について（千葉県ホームページ「熱があるときは」より）



医療機関を受診するときは・・・

- ① 必ず電話で事前に連絡する。
(発熱患者の診療時間・受付・診療場所を分けることがあるため)
- ② 複数の医療機関を受診することは控える。
(複数の医療機関で、感染が拡大する可能性があるため)
- ③ 医療機関を受診する際はマスクの着用、手洗い、咳エチケットを徹底する。

◆ワクチンの接種後、身体に異常を感じたり、体調不良が続いたりする場合は、
「千葉県新型コロナワクチン副反応等専門相談窓口」または医療機関に相談してください。

【千葉県新型コロナワクチン副反応等専門相談窓口】
電話番号：03-6412-9326 受付時間：24時間（土・日・祝日含む）





季節を問わず、感染症対策にはこまめな換気が重要です。しかし、冬を迎えると、寒さに耐えられず換気がうまくできないこともあります。教室や自宅の部屋の温度が下がりすぎないように、上手に換気をしましょう。

<冬場の換気方法 教室で暖房使用の場合>

- ◎換気扇を常に使用する ない場合は窓を小さく開ける
- ◎廊下側の上の窓を小さく開ける（15cmくらい）
- ◎気温や天候によって窓の開放を調節する

〇〇〇溜め込んでいませんか？

溜め込まないほうが良いものは色々ありますが、今回は便（うんち）のお話です。

何日も便が出ずに、お腹が張っていたり、痛くなったりしたら便秘の疑いがあります。

便秘とは??

排泄されなければいけない大便が、腸の中にとどまっている状態。ストレスの影響や自律神経がうまく働かないなどの原因で大腸の動きが悪くなると起こることがあります。

● 便秘診断セルフチェック ●

- 何日も便が出ないことがある
- 便が固い
- 便の量が少ない
- 排便しても便が残っている感じがある
- 排便するときに痛む

便秘かも…と思ったら便秘にならない6つのコツ

3度の食事

特に、朝食は大事。朝起きた時の空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムが整う。

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。早めに起きて食事をとりトイレに行けば時間の余裕ができる。朝出なくても我慢せず排便することも大事。

やっぱり食物繊維

食物繊維は便の量を増やし、排便リズムを整える。不足しがちな海藻類や根菜類が◎。「朝バナナ」から始めてみてもよい。

体を動かせば腸も動く

体育の時間に思い切り体を動かすことで効率UP。腹筋運動も腸の働きを高める。

便にも水分を与えよう

便秘の人はカチカチの便が詰まって渋滞を起こしている。水分をこまめにとり、便を柔らかくすること。朝起きたら水を飲もう。

寝不足は大敵

身体の働きを調整する自律神経を整えることも大事。しっかり睡眠をとり、朝スッキリ目覚める準備を。