

# ほけんだより

越谷南  
2025年  
9月18日

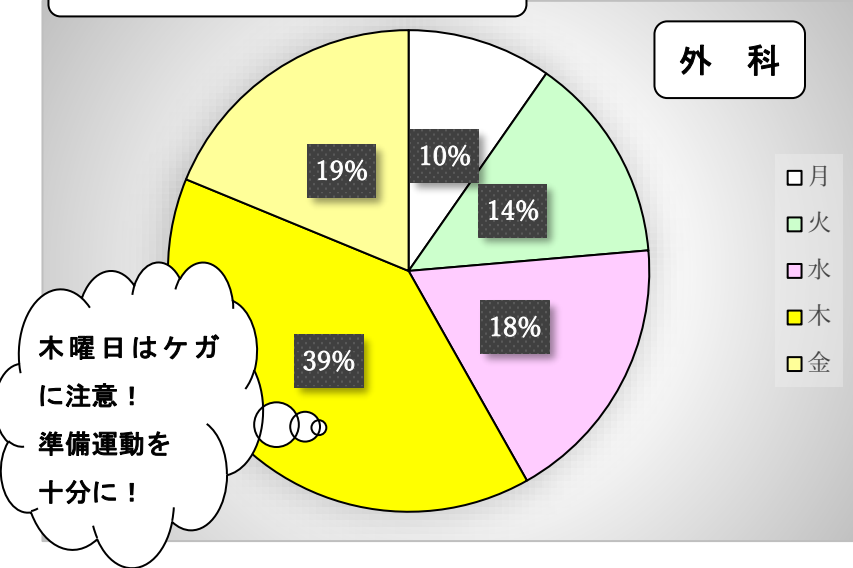


9月と言えば「中秋の名月」。夜空を見上げながらお月見をするのも一興です。ちなみに今年のスーパームーンは10月7日です。大きく見える月は本当に綺麗ですね。時々夜空を見上げて深呼吸してみましょう。日常の様々な出来事の喜怒哀楽が人生の醍醐味と感じられるかもしれません。

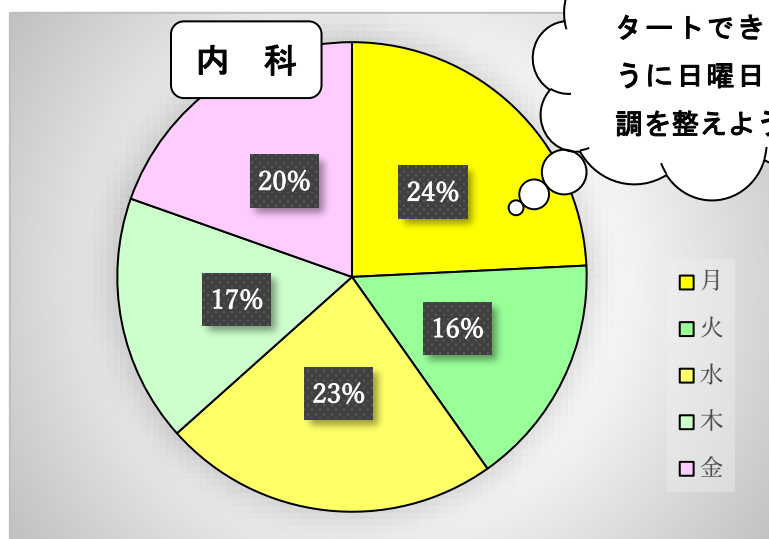
## 曜日で気をつける学校生活！

ケガや病気は、食事と密接なつながりがあります。食材や内容もしっかりしたものを選びましょう。**家庭科や保健体育の教科書を読む**とよいですよ！

曜日別保健室利用状況 (%)



木曜日はケガに注意！  
準備運動を十分に！



月曜日、元気にスタートできるように日曜日は体調を整えよう

## ウェルビーイング

「ウェルビーイング」とは「心とからだと社会のよい状態のこと。一言で言えば「幸せな状態」。幸せには2種類あります。長続きしない幸せは、経済学用語で「地位財」と呼ばれ、お金、地位、モノなど他人と比較して得られる幸せです。一方、長続きする幸せは「非地位財」と呼ばれ、精神的、身体的、社会的に良好な状態から得られる幸せ、すなわちウェルビーイングのことです。

## 自分も相手も大切に！ デートDVを知ろう

DVはいろいろな種類があります。身体的暴力、性的暴力、経済的暴力、精神的暴力、行動の制限など。素敵な関係性を構築するためには、DVについて知っていることも大切です。自分と相手は対等な関係かを振り返りましょう。

3月の保健講話では講師として越谷南にいらっしゃる予定です！  
ぜひクリックしてください。サッコ先生↓

性教育産婦人科医 高橋幸子

サッコ先生の  
性教育研究所

2025



<https://sakko0607.wixsite.com/sakko>

## 準備運動なぜするの？

体育などで運動する前に必ず行う準備運動。その理由！

- 体温が上がる・血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに身体を動かせる。
- 可動域が広がる・筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になる。
- 神経の伝達が早くなる・神経が興奮状態になると脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなりケガ予防となる。



快食 ・ **快便** ・ 快眠!

# 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。

<p><b>1</b> 朝ごはんを必ず食べる</p> <p>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。</p>	<p><b>2</b> 朝トイレに行く時間を作る</p> <p>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。</p>	<p><b>3</b> こまめに水分補給をする</p> <p>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。</p>
<p><b>4</b> 3食しっかり食べる</p> <p>食べる量が少なくなると、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×。</p>	<p><b>5</b> 食物繊維や発酵食品をとる</p> <p>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。</p>	<p><b>6</b> 生活リズムを整える</p> <p>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。</p>
<p><b>7</b> 適度に運動する</p> <p>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。</p>	<p><b>8</b> 便意を感じたら我慢しない</p> <p>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。</p>	<p><b>9</b> ストレスをためない</p> <p>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。</p>

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

## スマホで防災

すぐにできる！

# スマホで防災

家族との連絡や安否確認、避難場所や避難経路の確認、災害情報の収集や救助要請など、災害時にさまざまな役割を担ってくれるのがスマホです。

**ハザードマップの確認**

ハザードマップは、「自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害の範囲、避難場所・経路などを表示した地図」です。国土院の「ハザードマップポータルサイト」や各自治体のHPから見るができます。自分が住んでいる地域にどのような危険があるかわかり、防災情報なども記載されているので、普段から確認しておきましょう。

**災害情報入手できるアプリのインストール**

自分が住んでいる地域の自治体が発行する防災アプリ。注意報や警報が出たときに、すばやく伝えてくれます。災害マップや避難場所も確認できます。「NHKニュース・防災」「Yahoo!防災速報」など、自分が使いやすいものを入れておきましょう。

radiko

テレビがなくても、すぐに情報を得られます。音声なので動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

**災害時の連絡手段を決める**

災害発生時は、電話が繋がりにくくなります。電話に比べ、利用できる可能性が高いのがインターネット。メールやSNSなど、家族で何を使うか、またインターネットが使えない場合の連絡手段や集合場所なども決めておきましょう。

**モバイルバッテリーを持ち歩く**

いざスマホを使いたいときに、「バッテリー残量が足りない」とならないために、モバイルバッテリーを持ち歩きましょう。災害用には、乾電池式や太陽光で充電できるものがおすすめです。

**災害用伝言ダイヤル「171」**

電話が繋がりにくくなったときに提供される声の伝言板。毎月1日・15日や防災週間（8月30日～9月5日）などに体験利用できるのので試してみましょう。

**無料Wi-Fiサービス「災害用統一ネットワーク」**

通信会社の基地局が被災してインターネットが利用しにくくなったときに、誰でも利用できます。被災時、インターネットが繋がりにくいときは「00000JAPAN」というネットワークについてみましょう。

**スマホを使わない防災もしておこう**

**非常時に必要なものを準備する**

**災害用ポーチ**

- ・ホイッスル
- ・小型ライト
- ・常備薬
- ・マスク
- ・小銭
- ・アメやチョコレート（命を守るもの）
- ・ウエットティッシュ
- ・好きなキャラクターのグッズなど「心がホッとするもの」

**非常用持ち出し袋**

- ・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・雨具
- ・防寒具
- ・電池
- ・現金
- ・マッチまたはライター
- ・ビニール袋
- ・簡易トイレ
- ・飲料水
- ・食料品
- ・救急セット
- ・生理用品（女性）など

玄関や寝室に置く

