

令和8年1月8日(木)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

明けましておめでとうございます。2026年がスタートしました！みなさんは、今年の目標をたてましたか？新しい年の始まりは、自分の生活や気持ちを振り返り、目標を立てるのにとても良い時期です。去年もう少し頑張りたかったことなどを思い出しながら、今年はどんな1年にしたいか考えてみましょう。

私は健康に気を付けながら、趣味やスポーツなど、新しいことに挑戦する1年にしたいです。みなさんも、自分で決めた目標を達成できるよう今年も一緒に頑張っていきましょう。



便秘の仕組み

寒さが増し、保健室には12月ごろから腹痛で保健室に来室する生徒が増えています。腹痛には、様々な原因がありますが、今回は「便秘」に注目してみましょう。

便秘とは？

便通は、毎日あるのが健康です。

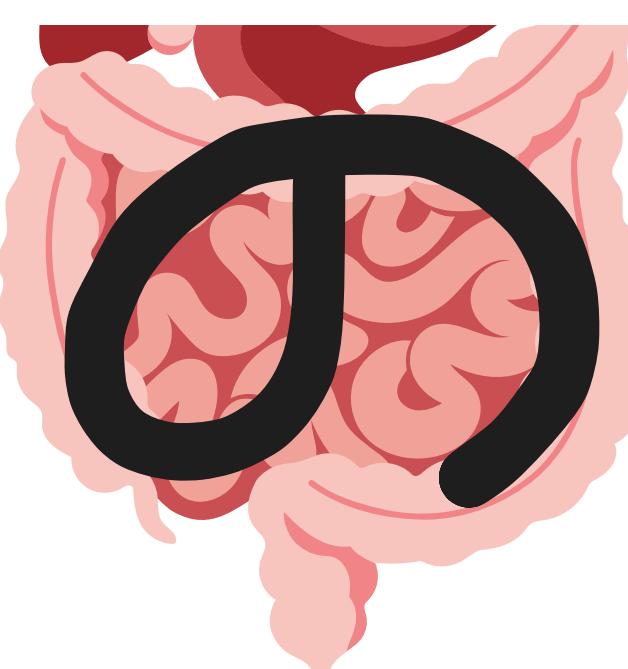
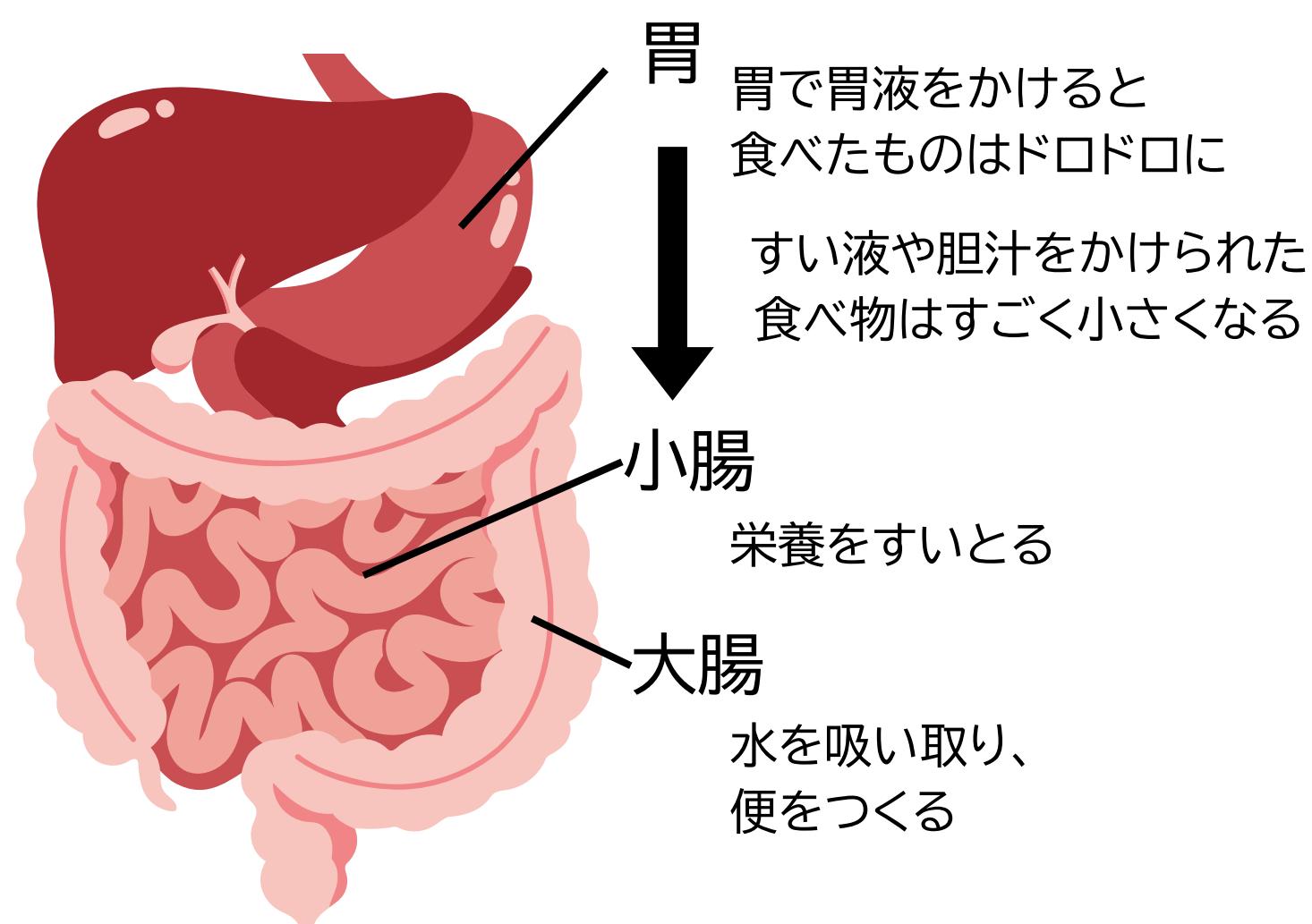
- 3日以上便通がない
- 便が固かったり量が少なかったりする
- 残便感があり、すっきりしない

当てはまる場合、便秘の可能性があります。

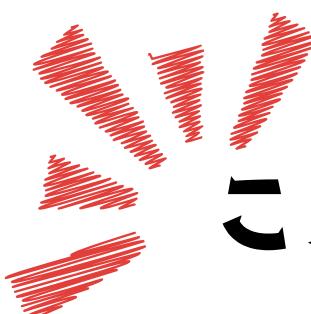
便秘にならないためには？

運動をして、野菜や水分をとることが大切です。便を送り出す働きは1日1～2度ほどしかなく、朝食後に起こりやすくなっています。そのため、朝の時間にトイレに行くことは、排便のリズムをつくるにつながります。朝ごはんを食べたあと、少し時間をとってトイレに行く習慣をつけてみましょう。

また、「の」の字を描くようにお腹をさすったり、便がたまっているお腹の左側を軽く抑えるようなマッサージも便を出しやすくするのに効果的です。



「の」の字にお腹を
さするマッサージ
やお腹の左側を
軽く抑える



こんなときは注意！

- 微熱が続く
- 体重が減っている
- 便に血がついている
- 寝ているときにもお腹が痛くなる

違う病気が隠れているかも
しれないでの受診しましょう





..... 風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう!

冷えを防ごう

冷えは体に様々な不調を引き起こします。
体を温かくしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

暖かい服装をしよう!

★肌着を着ましょう。汗をよく吸い、速乾性のあるものは体が冷えるのを防ぎます。

★ダウンなど、外側の素材は風邪を通さないものを着ることで外の冷たい空気を通さず、また、中の熱を逃がしません。

★2~4枚の重ね着をしましょう。服と服の間に体から発生した熱が溜まり暖かくなります。

適切な食事をとろう!

★体を内側から温める食事をとりましょう。血流が良くなることで、温かい血液が全身をめぐり、体温の維持がしやすくなります。血行促進に役立つ、生姜や唐辛子などの香辛料、レバーやほうれん草などに多く含まれる鉄分や、代謝を促進するナツツ類、豚肉などに多く含まれるビタミンB群、たんぱく質を多くとることがおすすめです。

運動をしよう!

筋肉は、体熱を生み出す器官とされています。そのため、筋肉が多いほど体温UPにつながります。運動をして筋肉をつけましょう。