

保健だより



2025 年も

はーとふる

札幌市立幌東中学校保健室
令和7年(2025年)1月30日
第13号

真冬であるはずの1月ですが、最近は季節外れのプラス気温が続いていましたね。札幌市の積雪量も、例年の3分の1くらいしかなかったようですが、今朝は久しぶりにたくさんの積雪がありました。登下校など気を付けてください。

朝食をとみましょう ~まずは炭水化物から~

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、まったく食べてないという人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果があります。受験前・テスト前のみなさんには、ドキッとする話ではないでしょうか。

実は、人間は、寝ている間もたくさんのカロリーを消費します。そのため、朝に目覚めた時には、エネルギーが不足している状態なのです。ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて、脳を働かせる栄養であるブドウ糖^{とうとう}になります。ですから、朝食に炭水化物は必須です。ただし、受験やテストでは、脳だけでなく、体を支え続ける体力や筋力も必要ですし、感染症対策も必須となってきます。バランスよく朝食をとれるのが理想です。

普段朝食を食べる習慣がないという人は、まずは簡単なおにぎり(コンビニのものでOK!) 1個やトースト1枚から始めてみましょう。午前中の集中力がアップするかもしれません。



目指せ快便 ~便秘^{べんぴ}について~



快便だと心も体もすっきりします♪

腹痛や吐き気、食欲不振を訴えて保健室に来る生徒の中には、便秘が原因と思われる生徒がいます。便秘で悩む人は、解消法を試してみてください。以下の解消法を試しても良くならず、また、生活に支障^{ししょう}が出るほどの便秘がある人は、一度病院で相談してみましょう。

解消法その1 規則正しい生活をする

体のリズム的に排便^{はいべん}しやすいタイミングは、朝食の1時間後です。朝食をとると、腸が蠕動運動^{ぜんどううんどう}を始めるためです。家を出る1時間前には朝食をとり、排便する、というリズムを体に覚えさせましょう。

解消法その2 水分をこまめにとる

健康な便には、70~80%の水分が含まれています。便が固いと感じる人は、こまめに水分補給をしましょう。

解消法その3 食事をしっかりとる

食事の量が足りないと、便は出にくくなります。健康のためにも、食事は十分な量をとりましょう。わかめやゴボウなどの水溶性食物繊維^{すいようせいしょくもつせんい}・いも類や大豆などの不溶性食物繊維^{ふようせいしょくもつせんい}・みそや納豆、ヨーグルトなどの発酵食品^{はっこうしょくひん}を適度にとりましょう。※ただし食べ過ぎると逆効果になることもあります。

解消法その4 運動をする

適度に運動をすることで、腸が刺激され、排便しやすくなります。腹筋も大切です。

解消法その5 排便を我慢しない

「便意(うんちが出そうという感覚)」は、実は結構繊細^{せんさい}で、「便意があるのに我慢する」ということを繰り返すと、だんだんと便意を感じにくくなってきます。便意を感じたらすぐ排便する習慣をつけるようにしましょう。



心の健康のために ～人の目が気になる思春期～

思春期ともなると、他人の目や評価が気になるお年頃ですが、あまりにも気にしてしまうとストレスがたまりやすくなります。「自分をよく見せようとして見栄をはったり、話を盛ったりしてしまう。」「周りからどう思われているのか気になってしまう。」「SNSのチェックがやめられなくて困っている。」という人はいませんか。



少し実験をしてみましょう。まず、同じクラスの人を、5人ほど頭に思い浮かべてみてください。適当でかまいませんが、普段あまり関わりがない人のほうが良いでしょう。次に、その5人の、昨日の様子を思い出してみてください。身だしなみの様子や、休み時間の過ごし方、授業中の態度、話していた内容などを思い出してみましょう。

どうでしょう。ほとんど思い出せなかったのではないのでしょうか。人が他人に寄せる「関心」は、そのくらいのもなのです。人間は、基本的に自分自身のことで精一杯で、他人に対して強い関心をもち続けられないものです。そうは言っても人の目は気になるものだと思いますが、『案外、他人は自分のことを見ていない。』ということを知っておくと、少し楽に感じられるかもしれません。

感染症について ～現在、大きな流行はありません～

12月末ごろに、札幌市内ではインフルエンザの患者が急増しました。現在は少なめですが、例年、さっぽろ雪まつりの開催後に感染症が拡大する傾向があります(2025年開催日:2月4日～11日)。基本的な感染症対策を続けるようにし、体調が悪い時は無理しないようにしましょう。学級閉鎖などで急に帰宅することになる場合がありますので、生徒のみなさんは、自宅の鍵の確認をしておくようにしましょう。

【幌東中の感染者情報】(1月15日から1月29日までの報告分)

新型コロナ 3 名

インフルエンザ 3 名

受験生の月経対策 ～昨年度に引き続きお知らせします～

女子の中には、月経前や月経中に、腹痛や頭痛、気分の落ち込みなど、つらい症状が出る人がいます。月経のつらさを和らげる方法を紹介します。男子のみなさんには、「女子は月経に関連してつらい症状が出やすい」ということを知っておいてほしいと思います。

- 痛みが出そうと感じたら早めに痛み止めを飲む (月に数日程度の服薬なら体への影響もほとんどありません)
- 腹部や腰にカイロを貼るなどして腹部を温める ●冬用インナーやタイツを活用し体を冷やさない
- 病院でピルなどを処方してもらい月経を調整する ※

※ピルについて: 月経と受験日が重なってしまいそうな人は知っておいてください。月経は薬ですらすことができません。

次の月経予定まで1週間以上ある場合、中用量ピルという薬を使って月経を後ろにずらすことができます。日数に余裕がある場合は、月経を早めに来るよう調整することもできます。(幌東中でも、過去に、中用量ピルを利用した生徒がいました。)

1～2年生の女子で、月経痛や関連症状(PMSなど)で悩む人には、低用量ピルやホルモン剤などの薬もあります。心身の不調を減らすことにつながるため、ぜひ知っておいてください。(服用からしばらくの間は副作用が出やすいため、受験直前の対策にはなりません。)月経痛が重い人や、年々月経痛がひどくなってくるような人は、子宮内膜症という病気になりやすいということがわかっています。婦人科で定期的に診てもらうことをおすすめします。

