

ほけんだより2月

こし へほう
今年の恵方は
じうほくと
東北東



下山小学校 保健室
R6.2.1 No.13

旧暦では、2月を「きびしい冬が終わり、草木や自然などの万物が次第に動き出す」という意味が込められている「如月」とよびます。「きさらぎ」のよみ方の由来は、まだまだ寒い白が続くので更に衣を重ね着する「衣更着」。草木が生えてくるころなので「生更木」。気候が暖かくな、てくるので「気更来」など、色々説があるそうです。漢字の意味とよみの由来はちがうけれども、寒い冬がそろそろ明けるよ という、春に向けての準備の時期のように感じます。次の学年に向けて、あなたは何を準備し始めますか？

花粉症の季節がやってきます



花粉症治療 いつからすればいい？



花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。



花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始めましょう

2024年の花粉予想 ~中部・東海エリア~

花粉名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
スギ科												
ヒノキ科												
イネ科												

下山小学校でもなじみのある花粉の、とぶ時期を調べてみました。色がついていいるところは花粉がとんでいる時期。色がこいところは花粉が多くとんでいる時期です。△**はな**がむずむず、●**め**がしよぼしよぼする前に、病院でお薬をもらおうとよいですよ ^^



飲み物で花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

- 緑茶** カテキンは、アレルギー反応や症状の原因になる細胞の活性化などを抑えます。
- ハーブティー** ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。
- コーヒー** カフェインには抗アレルギー作用があります。
- ヨーグルト飲料** 乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてみてもいいですね



memo

- ☆シャカシャカの服せ
- つるつるの服は花粉が付きにくい。
- ☆メガネ、マスク、ぼうしをうがう。かみもしぼる。
- ☆手あらい、うがいのあとに、かおせ目をあろう。

★2つのお知らせ★

- (1). トイレで手を洗ったとき手を拭かないと、水が下にぼたぼた落ち、それに気づかず踏んでしまうことで、床が黒くなります。トイレのあとは水道の手前で手を拭きましょう。
- (2). 今年の下山けんこう貯金銀行は、2月いっぱいをもちまして、一時閉店とさせていただきます。残り、1か月！

あなたのうんち なにうんち？

うんちは体の調子を教えてくれるとても大切なもの。
出たうんちを観察して体の調子をチェックしてみよう！



便秘



下痢



うんち名	うんちの特徴や、原因	バナナうんちを出すためには…
ココロうんち かちかちうんち 	便秘の人のうんち うんちは硬く、悪臭がある。硬いため肛門を傷つけてしまうことがある。消化にとっても長い時間がかかっている。 水分不足、食生活が乱れている、食事量が少ない、ストレスがある、緊張することがよくある	たくさん水分をとる 3食きちんと食べる 食物繊維(こくもつ、野菜、豆類、きのこ、果物、海藻)をとる こまめに運動をする リラックスをする
バナナうんち 	とてもよいうんち！ 理想のうんち…するりと出て、表面は歯磨き粉のように滑らかで柔らかく、においは少ない・悪臭ではなく、バナナ1~2本程度で、しばらく浮いてそのうち沈むうんち	
ひょろひょろうんち シャバシャバうんち 	下痢の人のうんち 体やお腹が冷えている、食べすぎ・冷たい物の飲みすぎ、肉や脂っこいものを食べ過ぎている、辛い物の食べ過ぎ、お酒の飲みすぎ、運動不足、すぐ緊張している、悩みごとがある、強い慢性的なストレスを抱えている、胃腸の病気	脂っぽいものをひかえて、冷たかないものを飲む 野菜やこくもつ、発酵食品(味噌、醤油、ぬか漬、ヨーグルト)がお腹の調子を整えてくれる 悩みを解決するために誰かに相談をしてみよう
コロ・シャバうんち 	便秘と下痢を繰り返すうんち 不規則な生活、ストレスがある、強い慢性的なストレスを抱えている	規則正しい生活をして、悩みを解決するために誰かに相談をしてみよう



うんちのうんちく (ぶぶぶ…)

よいうんちを出すには…食物繊維や発酵食品をとる、運動をする、うんちを我慢しない、よく噛んで食べる、好き嫌いをしない、規則正しい生活を送ることが大切。

1日約8回トイレを使っていて、1年間で約2500回。人によって滞在時間は異なるが、だいたい1分30秒~3分が平均。一生で考えると約3年トイレで過ごしているらしい。

1日で一番うんちを出しやすいのは、朝ごはん後30分ごろ。空っぽの胃に朝ごはんが入ると、その刺激で腸が大きく動く。この時がうんちチャンス！

うんちは、肉や魚など、たんぱく質が消化吸収をされて出てくるもの。うんちは、野菜やこくもつのみが消化吸収されて出てくるもの。人は雑食なので「うんち」を出している。

うんちは「食べかす」からできていると思っている人が多いようですが、80%が水分。残りの20%は食べかす、腸内細菌、あか(腸の死んだ細胞)が3分の1ずつ占めている。

我慢したおならはどこへ行くのでしょうか。我慢したおならは腸の中を逆流し、腸の粘膜から血液に吸収され、全身を巡り、肺から息に混じって、口や鼻から出る。息より肛門から出す方がよくない？おならの我慢はしないほうがいいね。

肉・脂っこい物、お菓子など脂質を多くとる人、ストレスを感じている人、運動不足の人、便秘の人。このような人は、腸内環境が悪くなっており、臭く、色が濃いうんちが出る。うんちチェックで臭いと色も見てみよう。

便秘になると…お腹の調子が悪くなる、おならが臭い、口が臭い、体臭が強くなる、肌荒れ・乾燥、ニキビ、しみ・しわ、太りやすくなる、疲れやすくなる、風邪を引きやすくなる、病気になるリスクが上がる

大体24~72時間ぐらいでうんちができる。理想は1日1回うんちができること！

便秘は例えるなら「腐ったものを腸にためている」ということ。3日以上うんちが出ていない子は便秘かも。

赤うんち、灰色うんち、黒うんちが出たら、流さず家族に相談！写真を撮って病院で見てもらおう。

寝起きの口内は、うんちよりも雑菌が多いらしい。まさか朝歯みがきしないそんな子、下山にはいないよね。