

ほけんだより

令和3年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

我が家のメダカさんの中に、一匹だけヒレの形が違う子がいます。その子だけ、背ビレと尻ビレの形が対称。とてもキレイで、お気に入り。今日も帰ったら眺めよー。



うんちを見れば、体の状態が分かる！ あなたの今日のうんちは？ あみだをたどって、体からのお“便”りを読もう！

腸の死んだ細胞 食べかす 腸内細菌

- バナナうんち 水分80%
- ガチコロうんち 水分60%
- ヒョロヒョロうんち 水分85%
- ピシャピシャうんち 水分90%



- いい感じ!!** 善玉菌 優勢☆ ストーンと気持ちよく出るね。水に浮くとベストだ!
- 冷えやストレス!?** 悪玉菌が優勢。冷えや冷たいものの摂りすぎに注意。緊張や悩みが原因になることも。
- 便秘気味!?** 悪玉菌が優勢で、ツンとした嫌なにおい。食物繊維や水分をたくさん摂って!
- 筋力不足!?** 悪玉菌優勢でにおいもきつく、残便感も。食物繊維を摂って、お腹の筋肉を鍛えて!

奥が深いうんちの世界。うんちの困りごとは、消化器内科や保健室へ。

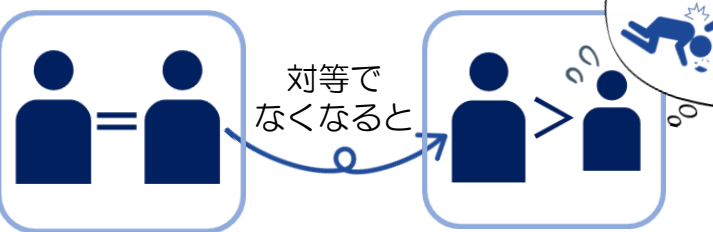
暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために知ってほしいこと。



いのち 生命のあんぜん

～ 性暴力はなぜ起こる? ～

年齢は関係なく、お互いの関係が対等でない時に起こりやすくなります。



相手の行為を嫌だと感じて、相手に遠慮して自分の意見を言えなくなったときは、対等な関係ではないと言えます。

新型コロナウイルス対策 感染状況を評価する 新たな指標が決定

“医療ひっ迫度”を重視し5段階に。

4 対応不能	一般医療を制限してもコロナ対応が不可。
3 対策強化	一般医療を制限しなければコロナ対応が不可。
2 警戒強化	コロナの医療負荷が生じ始めているが対応可。
1 維持	一般医療もコロナ対応も安定。
0 感染者ゼロ	新規感染者ゼロを維持している。

ワクチン接種が進み、軽症で済む人が増えたため、今回の指標に変更されるようです。変化し続ける状況に応じ、対策が考えられています。

思春期の今、溜まるストレスの解消法 食材編

★思春期と、コロナ渦が重なっている今、様々なことで小さなストレスが、積もってしまいます。ストレスが溜まると免疫が落ちる原因にもなり、不眠にもつながるので、授業中に寝てしまうことが多くなってしまう。そこで、日々の食事から摂れる、ストレス解消につながる栄養素を紹介します。

<p>・ビタミンC。ストレスを抑制するホルモンの生成をうながす。</p> <p>・主な食材 ブロッコリー、みかん</p>	<p>・ビタミンB群。精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる。</p> <p>・主な食材 エリンギ、魚、卵、たまご</p>	<p>・ビタミンE。神経の興奮を抑える。</p> <p>・主な食材 ほうれん草、ナッツ類</p>	<p>・カルシウム。自律神経を調整する機能に役立つ。</p> <p>・主な食材 豆腐、牛乳</p>	<p>・ポリフェノール。ストレスを低減し予防する。</p> <p>・主な食材 バナナ、納豆、コーヒー</p>
--	--	--	---	--

★今回紹介した栄養素以外にも、ストレス解消につながる栄養素はたくさんあります。また、ストレスの種類も原因も、人それぞれ違うものなので、自分に一番合うストレス解消法を見つけていくのが大切です。

思春期の今、溜まるストレスの解消法 ストレッチ編

ストレッチをするって...

- ① 身体を動かすので、**血流が良くなる!**
↓
むくみ改善!!
- ② ストレッチは身体に良い**刺激**を与え、この**刺激**には**リラックス効果**が!
↓ ↓ ↓
ストレス解消!!!

①②以外にも様々な恩恵があります! ストレスの溜めすぎはとても体に悪いので、次に紹介するストレッチでストレス解消しましょう!!!

酸素巡って頭スッキリ♡助骨まわりの呼吸筋ストレッチ

- ① 椅子に座って背筋を伸ばす。
- ② 片手を斜め上に上げて扇を描くように5回呼吸しながら倒したら左右反対に。左右で2回ずつやる。

助骨まわりの呼吸筋ストレッチ
肝が伸びるから体中に酸素がまわる

まとめ
ストレッチをするってリラックスできて次の行動がしやすいので皆試してみてください。