

No.7

令和7年9月9日

世田谷区立三宿中学校 保健室

まだまだ暑い日が続きますね。夏休み明け、なんとなくだるい、おなかの調子が悪い、熱が出たという人がいるようです。大きな行事に向けた取り組みや、部活動の試合、中間考査などいろいろ忙しいですが、生活リズムを整え、けがや体調不良に注意していきましょう。



胃腸の夏バテ？^{げり}下痢や^{べんぴ}便秘に注意！

下痢や便秘をしていませんか。暑さや冷房による冷え、自律神経の乱れにより、胃腸が弱り、消化吸収や便通の働きが低下することがあります。また暑いからと冷たい飲み物や食べ物を多くとっていると、さらに胃腸の働きが低下し、下痢をしやすくなります。下痢をしたり、汗をたくさんかいたりして体内の水分が失われると、今度は便が硬くなり、便秘になることがあります。

●●対処法●●●●

●胃腸を冷やさない

冷たい飲み物を取りすぎず、常温や温かい飲み物を選びましょう。お腹の出る服は避けましょう。教室のエアコンは寒く感じる人もいます。シャージを持参して調節するようにしましょう。

●消化の良い食事を規則正しく

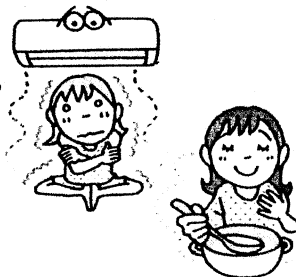
朝に温かいみそ汁やスープをとると、一日の調子が整いやすくなります。

●腸内環境を整える

ヨーグルトなどのプロバイオティクス（乳酸菌やビフィズス菌）を継続してとりましょう。

●生活リズムを整える

規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとることで、副交感神経を優位にし、腸の働きを活発にします。体を動かすことや、シャワーだけでなくお風呂につかることも大切です。



下痢や便秘が続くときや、腹痛や発熱がある場合は医師に相談しましょう。

給食当番はマスクを忘れずに！ 保護者の方もお協力をお願いします

給食当番はエプロン・三角巾・マスクを着用するように決められています。

特にマスクについては、唾液（つば）が配膳中の食べ物に入ると不衛生ですし、感染症予防の面からも必要なものです。しゃべらなければいいというものではありません。しかし持ってこない人が多く、忘れた人用のマスクを毎日使ったり、友達からもらったりしています。保健給食委員会でも忘れないよう呼びかけをしていますが、毎回「マスク忘れが多い」という反省が繰り返されていて、とても困っています。

給食当番の週には必ず日数分のマスク、あるいはマスクとマスクを保管する袋を持参してください。