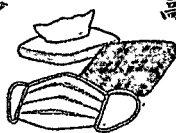


ほけんだより



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に授業

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R3, 10, 8



二十四週目が過ぎました



今日は一学期終了日です。

どんな一学期でしたか？コロナの影響で今まで経験したことのないことが色々ありましたね。初めてのことは誰でもドキドキするけれど、コロナによる世界規模での体験は楽しい気持ちからはとても遠く、見えない不安の気持ちの方が強かったと思います。それでも高校生は全員無事に一学期を終了します。とても誇らしいことだと思います。



今週の保健室の様子2



先週号で保健室の様子をお伝えしましたが、評判が良かったので今週もお伝えしたいと思います。

今日のテーマは「腹痛」。

腹痛の原因で考えられるのに『便秘』があります。すぐに命に危険があるわけではありませんが、放っておくと大きな病気に繋がります。自分で「便秘」のことで知り、改善できる生活を心がけましょう。

・大腸通過遅延型＝腸の動きがゆっくりのため、大量の便が腸にとどまるため水分を含んで硬くなるタイプ。

☆このタイプの便秘は神経系やホルモン系などと関係する便秘です。

・大腸通過正常型＝腸の動きは正常でも食事の量や食物繊維が少ないため快便の感覚がもてないタイプ。

☆このタイプの便秘は清涼飲料水やお菓子など高カロリーのものや食物繊維のバランスでおきる便秘です。

・機能性便排出生涯型＝直腸までの便の移動は正常だけれど直腸にたまった便を排出できないタイプ。

☆このタイプの便秘は排便を我慢したり、排便しようとりきんだりしても出ない便秘です。

最近の世界的医学研究結果では「腸から脳に指令を出している」と言われるほど重要視されています。食べ方、睡眠の取り方、運動の仕方など日常を見直して腸を元気にしてあげましょう。



シリーズ『私はこうして壁を越えました』

一学期最後は1年副担の鈴木智子先生です。なかなか他学年では接点はありませんが素敵なお話を教えてくれました。

「壁？ん～（少し考えた様子で）逃げるかな（笑）」逃げるって悪い方にとらえられがちだけど「超えてやろうとするのではなく、まわり道とか他の方法で回避しようとして一生懸命探す」ということ。何か問題が起きた時、意識的に「嫌かも」と思った瞬間に他の道を探している自分があるそうです。一般的には「逃げている」になるけど決してそうではなく、「回避」することで壁を乗り越えたという気持ちになってくると同時に、こんな道があったのか～と、新しい発見にも繋がり落ち込むことがなくなったそうです。「無理だなあ」「無理そうだ」と、思った時や他人に言われた時に「そうか、じゃあ別に何があるかな」とすぐに切り替えることができたのが壁があっても大丈夫と思える今の自分の「強さ」になったかもしれないです。



※他の方法を見つけることを「逃げる」と勘違いしないように問題と向き合うことって大切ですね。

