



保健だより 11月



令和3年 11月
志貴野高等学校 保健室

便秘を解消するには？

「食欲の秋」ですね。健康に暮らしていくためには、快食・快便はとても大切です。大便是、健康状態を表す「大きな便り」です。規則正しい生活で、排便リズムを整えましょう。

便秘にならないコツ

1日3食をきちんと食べる

3食きちんと規則正しく食べましょう。特に朝ごはんは大切です。朝起きたときの空っぽになった胃に食べ物が入ると腸が刺激されるので、排便リズムを整えることができます。



体を動かそう

適度なウォーキングは大腸の動きを活発にします。腹筋をきたえるのも腸の働きを高める効果があります。



朝食後の「トイレタイム」

朝食後は便意が起こりやすい状態。早めに起きてゆっくり余裕をもって「トイレタイム」を作りましょう。



しっかり水分補給を

便を柔らかくするために水分は欠かせません。特に朝起きたときの水分摂取は、腸にほどよい刺激を与えます。



積極的に食物繊維を

食物繊維は便の量を増やし、排便のリズムを整えてくれます。緑黄色野菜、大豆、ひじき、ごぼうなどに多く含まれるのでオススメです。



十分な睡眠を

自律神経を整えることも大切です。しっかり睡眠をとり、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



自分の適正体重を計算してみよう！



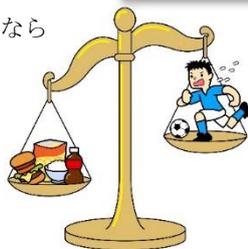
BMI (Body Mass Index) とは・・・体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数。国際的な指標として用いられている。健康を維持するためには日頃から BMI を把握することが重要である。

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

$$\text{適正体重} = (\text{身長 m})^2 \times 22$$

BMI 値	判定
18.5 未満	低体重(痩せ型)
18.5~25 未満	普通体重
25~30 未満	肥満(1度)
30~35 未満	肥満(2度)
35~40 未満	肥満(3度)
40 以上	肥満(4度)

身長 155 センチなら
1.55m



食べる量が、運動する量を超えると、体重が増える。食事と運動のバランスを崩さないようにしましょう！

計算してみよう！

朝食を抜いても、ダイエットにはならない。朝食は、脳と体の大切なエネルギーである。減量したいなら、間食や夕食をいつもより少なくするのが効果的。

