

あるある
特集

なんとなく調子が悪い...

...について考えたい

1・2年生のみなさん、テストおつかれさまでした。3年生は追い込みです！
テスト12月の生活習慣みなおいていきましょう。

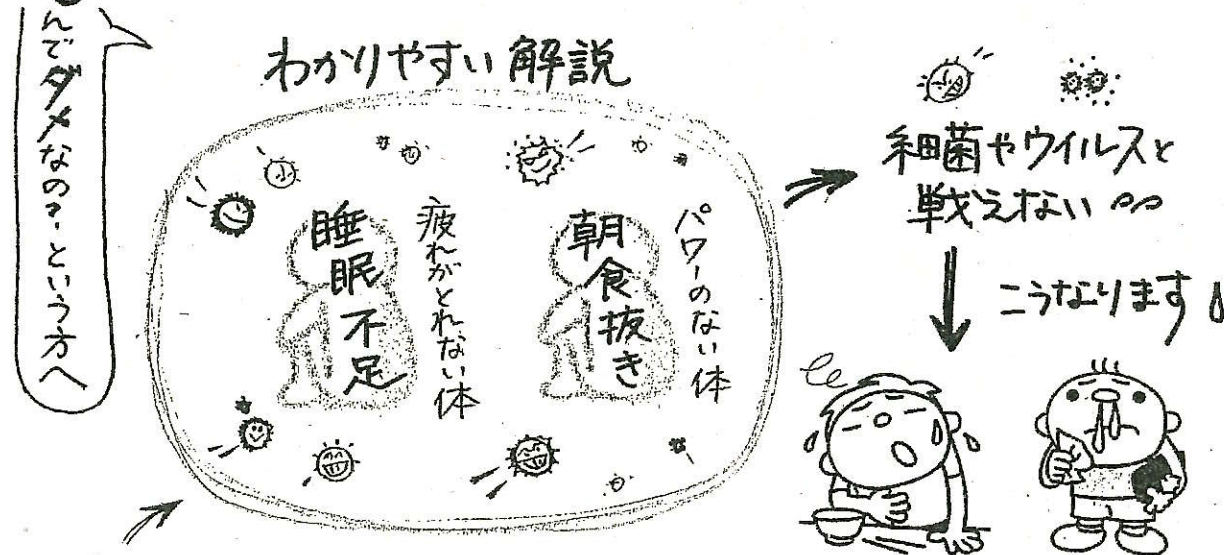


Why? どうして?!

と考えるみたこと

- その1 季節のかわり目(温度差など)体調が不安定になる。
- その2 どうやら...夜おそくまで〇〇している人がいるようだ。
- その3 なんと...朝ごはんを食べていない人がいるらしい。

なるほど... その2・その3は自分で改善できそう... ですね?



※ 思いあたる人はいませんか?
夜中まで勉強をかんがっている3年生もいるようですが、
あまりムリしないでくださいね。(戦える体づくりも大事です!)

寝る食べる、元気に生きる基本です

最近
いつも

おなかが痛くなるのであけ... 過敏性腸症候群

かばんせいちょうこうぐん
かもしません。

ストレスや生活習慣が関係していて、中学生でもみられることがあります...
(ちなみに、12月11日は胃腸の日だそうです。「胃にいい」ですね)

特徴	症状が出やすい時
1か月以上、腹痛(便秘や下痢)などをくりかえしている - 便が出るとやわらく - 検査しても異常がみつかからない	- テスト、試合、受験前後 - 生活環境が変わった時 - 緊張している時 - すぐにトイレに行けない状況の時



排便リズムをつくらう

- 夜おそい時間に食べない。
- 早寝早起きをする。
- 朝ごはんを食べる。(腸が活動する)
- ゆっくりトイレに入る時間をつくる。

※ 早く起きて、食べて、ふんばる... ということ。



食事に気をくばらう

- 便秘がちな人は、水分と食物繊維を多めにとる。
- 「食べるとおなかの調子が悪くなる」とわかっているものは避ける。
(例えば 牛乳、あげもの... など)
- 脂質分はとりすぎないようにする。
- 1日3回の食事のリズムを整える。

思い込みNG

「...はもうダメだ...
病気がからみ始めた...
とせ、また痛くなるに
きまつて...」

「...がストレスのもと
リラックス!
気にしない!...で
気持ちあげてー!」