

# すこやか



令和6年9月2日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

40日間の夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん夏休みは楽しめましたか？まだまだ暑さは続いています。熱中症に気をつけながら、9月終わりのふれあい運動会に向けて、体力をつけていきましょう。



## さいがい たいさく 災害への対策をしよう



9月1日は防災の日です。日本は、地しんや大雨など災害が多い国の一つです。8月には、大きな地しんに注意すよう呼びかける、南海トラフ地しんりん時情報が発表されました。災害はいつ起こるか分かりません。いざという時のために日ごろから備えておきましょう。

### 避難場所を確認しよう

○羽生市のホームページや、ハザードマップをみて、自分のひなん場所の確認や家族と集まる場所を相談しよう。



### どこにあるか知っておこう



こうしゅうでんわ  
**公衆電話**  
つかい方も知っておこう

### 非常用持ち出し袋を確認しよう

○ひんがに必要な時に持っていくものを確認し、すぐに持ち出せる場所においておこう。



### 非常口



### AED



## 災害時に必要な水の量はどれくらい？



大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えるなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

**飲用水**

命を守るための水

**必要量**

ひとり  
1人あたり1日 **3ℓ**  
最低でも **3日分**  
(=2ℓペットボトル約5本)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

**必要量**

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

# ちょうかつ 腸活 9つのススメ

毎日スッキリ快便!



うんちは毎日スッキリ出ていますか？ 腸内にうんちが長くとどまる“便秘”になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない・便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。

## 便秘の何が問題？

**5** うんちは食べ物から栄養を吸収した後、老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おなかが増える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

**1** 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。

**2** 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。

**3** こまめに水分補給をする

水分摂取量が少なく、うんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めて水分補給を。

**4** 3食しっかり食べる

食べる量が少ないとうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。

**5** 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。

**6** 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。

**7** 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。

**8** 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。

**9** ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。

お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ

## 9月の予定

## うんどうまえ 運動前にチェックしよう

- 2日(月) 給食開始
- 5日(木) 歯科健診(全学年)
- 20日(金) 脊柱側弯症検診(5年生)
- 28日(土) ふれあい運動会
- 30日(月) 運動会振替休業日

十分なすいみんはとったかな

くつのサイズはあっているかな

つめはのびていないかな