



保健だより

H25.7.3 栄川中 保健室

今年度の**学校保健委員会**（生徒と保護者と地域の人々が集い、心と体の健康について、意見交換をして、実践活動を行う組織です。）が右のように行われました。

まず、健康委員 1 年杉山さんの開会の言葉に続き、校長先生から「便」と言うと汚い、臭いといった悪いイメージが浮かぶが、「便」から健康状態や食事内容、ストレスの有無がわかる。今日はそんな大便について勉強しましょう。というお話がありました。



<司 会；健康委員長 片山>

<発表者；3 年田中春・海堀・杉山成
2 年平井・森下、1 年杉山・中村>

テーマ：排便から健康を考えよう



～大便は体からの

メッセージ～



平成 25 年 6 月 27 日

13:40~14:30

栄川中学校

多目的室

いイメージが浮かぶが、「便」から健康状態や食事内容、ストレスの有無がわかる。今日はそんな大便について勉強しましょう。というお話がありました。

次に生徒健康委員による「栄川中生徒の排便や生活習慣実態」の結果を報告。その中からいくつかの課題点が見つかりました。

- 1 栄中生は 1 1 時以降に寝る人が 4 7 %。世界の中学生との比較でも睡眠時間が大変短い。
- 2 脳の働きによい、授業開始 2 時間前起床ができていない人は全体の 4 3 % いる。
- 3 4 割の人が余裕のある登校ができていない。
- 4 **毎朝排便有り 4 1 / 1 0 2 人**
- 5 排便後の大便の様子か意識しているか…いる 2 5 %
- 6 **学校での排便我慢 2 9 / 1 0 2 人**

樋口先生のお話より

- ・便には「コロコロ便～普通便～水様便」まで 7 種類ある。
- ・**便秘症**… 3 日以上排便がない。または残便感がある状態。
女性の方が多い。朝コップ 2 杯の水分摂取や食物繊維の摂取。トイレでの姿勢はロダンの考える人のポーズで。
生活習慣の見直しで良くなる可能性がある。
- ・**下痢症**… 男性に多い。急性の下痢（2 週間以内）はノロウイルス、0-157 などウイルス性のもの。

徹底した手洗い消毒、生ものに注意。

慢性の下痢（4 週間以上続く）は特殊な病気が原因のことがある。

過敏性腸症候群…子どもに多い。ストレスと関係がある。

潰瘍性大腸炎… 20 代での発症が多い。下痢止めが効かず 1 日 10 回以上の下痢。大腸癌へ移行。

- ・大人になってからの病気大腸癌…死亡率男性 3 位 女性 1 位。

大腸癌になりやすいタイプは…座り仕事で肥満気味、高カロリーの食事で牛豚肉や加工肉が大好き。野菜果物は嫌い。運動も嫌い。酒やたばこが好き。こんな人は大変危険。

将来を考えて、今からバランスの良い食生活をしましょう。

袴田先生のお話より

- ・人間にもハイエナの「骨さい歯」と同じ役割の歯「**犬歯**」がある。他にも、様々なものを食べるため役割の違う歯がある。
- ・良くかみくだいて、唾液と混ぜることで消化を助ける。**ゆっくり五感で味わって食べる**こと。
- ・磨き残しの歯垢（口は**体の入り口**）と便（肛門は**体の出口**）1 日の中には共に、種類は違うが、**同じ数の細菌が存在**。
- ・便をしてそのままの人はいないはず。**食べたらしっかり歯みがき**を。



最後に、健康委員会を代表し、3年杉山成吉さんから「樋口先生のお話から、便秘、下痢の改善方法やノロや大腸菌の怖さがわかりました。これからは食生活や健康面に気を配って生活したい。また、袴田先生のお話から、しっかりかんで食事をする。五感の大切さがわかりました。これからは歯の健康にも気を配っていききたい。」というお礼の言葉で、無事本年の学校保健委員会は閉会しました。

また、PTAを代表し、井町会長様がお忙しい中御出席くださいました。ありがとうございました。

学校保健委員会の冊子は、生徒に配布してありますのでそちらを参考に御覧ください。

生徒の感想より

1年；アンケート結果からみんなの生活や排便のことについてわかりました。私が初めて知ったことは排便のための工夫です。朝起きてから水を飲んだり運動をすれば排便することができるとわかったので私もぜひやってみたいです。また、排便には7段階があることがわかりました。そして食べる時は良くかんで食べるようにしたいです。

2年；大腸ガンという病気を初めて知りました。とても怖い病気でいやだなと思いました。本当に排便は大切なんだなと思いました。私のいつもの生活習慣を振り返り、朝トイレに行けるようなゆとりのある時間をしっかりつくりたいです。

2年；私は便秘っぽくほとんど腹痛です。朝ヨーグルトを食べています。でもなかなか改善しなかったけれど、樋口先生が教えてくださったことを参考に改善していきたいと思います。袴田先生のお話ではしっかりかんで食事をしたいです。栄中生は年齢と共に寝る時間が減っていることがわかりました。日本では寝る時間が少ないとわかりました。

3年；便は体の健康がわかるとわかりました。硬い便や水っぽい便などあって、それぞれいろいろなことがあるとわかりました。また、動物でも便が違うとわかりました。野菜だけを食べている動物や、肉だけを食べている動物の便で違いがあるとわかりました。



3年；便秘はストレスなどからなってしまうそれを治すためには食物繊維がある物を食べると良いとわかりました。ノロウイルスは、手洗いや消毒などの日常的にやることをしっかりやれば予防できるとわかりました。ガンでは、カロリーの高いもの、酒、たばこなどをやらないようにしていきたいです。

3年；普段の食生活などで体の健康が守られるんだと思いました。便によって、自分の体の様子や調子がわかるのにはビックリしました。今までは全然気にしていなかったけれど、自分の体のことなので排便や食事について注意したいと思いました。腸の怖い病気もあったので、早く気づくためにも便を気にしたいと思いました。また、歯では、しっかり噛まないで消化にも負担を掛けてしまうことがわかったので普段から気をつけたいです。

樋口先生、袴田先生、ありがとうございました。

2年；今日の学校保健委員会では、みんなに伝える側の立場でした。何日も前から練習をしていました。ただ読むのではなく抑揚をつけてみんなに呼びかけるように読まなくてはならなかったのだととても難しかったです。練習の時よりも緊張してあまり呼びかけるように読めませんでした。みんなのためになったらうれしいです。

学校保健委員会以降、「**基本的生活習慣**」はできていますか

基本的生活習慣とは、**食事・睡眠・排泄・清潔・衣類の着脱の5つ**をいいます。

それ以外に時間を守る・約束を守る・きちんと挨拶をする、などがあります。

これは、子どもとして最低限のマナーやルールを守るという自立した生活態度がとれるようにするためです。

大人になって困らないよう、今から自主的に判断・行動し積極的に自分を生かせるよう基本的生活習慣をしっかり身につけましょう。

良い生活習慣は一生の宝です

平成25年7月3日

関係各位

掛川市立栄川中学校

学校保健委員会開催のお礼と「会の報告書」の送付について

去る、6月27日に学校保健委員会を無事開催することができました。

大変、雑ではございますが、「会の報告書」をまとめましたので、御覧いただければ幸いに存じます。
今後も、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

平成25年7月3日

関係各位

掛川市立栄川中学校

学校保健委員会出席のお礼と「会の報告書」の送付について

ご多用のところ、学校保健委員会に御出席いただきまして、誠にありがとうございました。

大変、雑ではございますが、「会の報告書」をまとめましたので、御覧いただければ幸いに存じます。
今後も、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。