

ほけんだより January

2024.1.15

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。今年の冬休みはいつもよりも暖かく、過ごしやすい日が多かったですね!年末年始は食べ過ぎたり、夜遅くまで起きていたりしたのではないのでしょうか。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、普段の生活リズムに少しずつ戻していきましょう。

2024 年も
健康第一で
過ごそうね★



＼ 開うん!?腸から全身の健康を /

毎日、うんちは出ていますか?また、どんなうんちが出たか観察していますか?腸は食べた栄養を吸収し、エネルギーに変えてくれるので全身の健康に大きく関係してきます。最近「腸活」という言葉もあり、腸内環境を良くすることで便秘解消だけでなく、美肌やダイエット効果、免疫力アップ、さらに精神面の健康まで期待できるそうです。まずは、自分のうんちの状態を把握することから始めてみよう!!

◆うんちの状態

黄土色～茶色で

バナナ状

善玉菌が強い状態◎



黒っぽく

コロコロ・カチカチ

水分不足、便秘気味



形を保っていない

液状

体の冷えや食べ過ぎ、ストレスなどが原因のことも



その他、バナナ状でもひび割れた固いうんちや、細いミズズ状のウンチは悪玉菌が多い状態です。

◆腸が喜ぶ生活習慣を

【食事】

発酵食品、豆類、海藻、きのこ類などバランスよく。水分補給も大切に。



【適度な運動】

適度な運動で腸を刺激。ぜん動を促す効果あり。



【十分な睡眠】

睡眠不足は自律神経が乱れる原因に。自律神経が乱れると腸の活動も低下。



＼ 見直そう!防災対策 ／

今年の元日は能登地方で大きな地震が起きました。多くの方が亡くなり、未だに安否不明の方もおられます。避難所での生活を余儀なくされている方も沢山いて、ニュースを見ているだけでも胸が苦しくなります。滋賀県にいる私たちに今できることは少ないかもしれませんが、1日でも早い復興を祈りながら、当たり前にある生活に感謝して過ごしていければと思います。



◆いつ起こるか分からない災害に備えて準備しておくもの

災害が起きてすぐに持ち出せる一次持ち出し品と、避難後に安全を確認してから自宅へ戻り、救援物資が届くまでの数日間を過ごすための二次持ち出し品に分けて準備しておきましょう。

【一次持ち出し品】

リュックなど背負えるものに入れましょう。

- 飲料水(1.5L/人)
- 非常食(乾パン、缶詰、栄養補助食品など)
- ヘルメット
- 手袋
- 懐中電灯(発電や充電できるもの)
- 万能ナイフ
- 救急用品セット(消毒薬、絆創膏など)
- 現金(小銭も準備)
- 雨具(カッパなど)
- 防寒着・使い捨てカイロ
- 予備電池
- 常備薬
- マスク
- ウェットティッシュ・タオル
- ポリ袋
- 生理用ナプキン



など

【二次持ち出し品】

持ち出しやすいケースに保管しておこう。

- 飲料水
- 非常食(乾パン、缶詰、栄養補助食品など)
- 保存食(アルファ米、インスタント食品、缶詰など)
- 懐中電灯
- 現金
- 簡易トイレ
- ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- ウェットティッシュ・タオル
- ポリ袋(簡易トイレとしても使用可)
- ビニールシート
- 衣類
- 毛布
- 食器類
- ラップ(食器に巻いて使用することも可)
- 歯磨きセット
- スリッパ



など

◆確認しておこう!

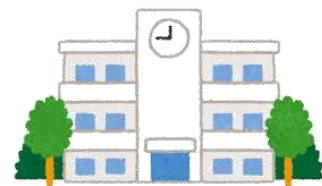
非常口



避難経路



避難場所



◎ハザードマップで自宅のある周辺地域の情報を災害が起こる前に調べておくこともおすすめです!!