



今月の保健目標  
けがの予防に  
努めよう

9月1日は防災の日です。地震や大雨などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいたときのために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。家族で、防災マップを見ながら話し合っ、いざという時に備えましょう。

## 9月1日は防災の日 おうちで地震対策

おうちの人と確認してみよう!

じ し ん た い さ く



寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない

### 本棚

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

### 玄関

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく



## 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

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

# 腸活 9つのススメ

毎日スッキリ快便!



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？

便は食べ物から栄養を吸収した後の老廃物の塊です。便秘が続くと、様々な不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 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

など

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です。朝ご飯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

朝は余裕をもって起き、朝食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ましょう。



### 3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないと便の水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。熱中症の予防にもなるので、こまめに水分を補給しましょう。



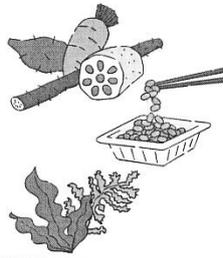
### 4 3食しっかり食べる

食べる量が少ないと便量も少なくなり腸が便を押し出しにくくなります。適切な量を、しっかり食べましょう。



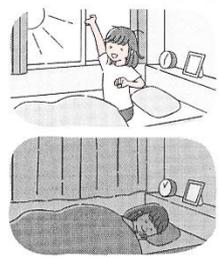
### 5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類は腸を刺激したり、便の量を増やしたり、腸内環境を整えたりする食物繊維が豊富です。



### 6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きをつかさどる自律神経も乱れ腸の動きが悪くなります。生活リズムを崩さないようにしましょう。



### 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、特に意識して体を動かしましょう。



### 8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じたとき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。便意を感じたらすぐにトイレへ行きましょう。



### 9 ストレスをためない

緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の働きが弱まります。好きな事をしたり人に相談したりしてストレスをためないようにしましょう。



まだまだ  
**熱中症**に注意!

気象庁が発表した8月17日から9月16日までの1か月予報では、全国的に残暑が長引く傾向で、9月に入っても暑い日が多く、熱中症対策が必要になるそうです。

熱中症の予防には、気温や暑さ指数などを確認することも大切ですが、**自分の体調を確認**することが一番重要です。**朝食抜き、寝不足、下痢や腹痛、頭痛**などの体調不良があるときは、熱中症になりやすいので、無理せず、体を休めましょう。