

# 保健だより3月号

北海道札幌工業高等学校  
定時制課程 保健部  
令和8年(2026年)3月23日

何回も臨時休校になるほど降り積もった雪が、太陽の暖かさや雨の力で日に日に少なくなり、若い色の草や土が見えるようになりました。

春が近くなると、心がウキウキしてきます。皆さんはどう感じますか？  
一番好きな季節はいつですか？ こういう質問ができる、四季のある国に生まれ住んでいるだけで、何となく幸せに思うこの頃です。



シガツニオソフノコノソボガウコロオスゲフモデカリオスヨウニオソモフシヨウツオソガデモオスヨウニ



知っている？

## 便秘解消法

便秘で悩んでいる人、注目！ 便秘にならないように、次のことに気を付けましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣を付ける
- 便意をがまんしない
- 食物繊維の多いものを食べる  
(豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くように  
おなかをマッサージする
- 適度な運動をする



便秘は体が重苦しくなり、下痢は行動が制限され、どちらも辛い  
です。腸の状態は、全身に影響し、腸内環境が整うと、アトピー性皮  
膚炎が改善されると言います。

便秘が気になるあなた、春休み、腸活にチャレンジしてみよう。

