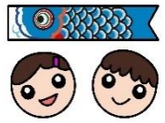
ほけんだより

長倉小学校
保健室



新しい学年になり１か月が過ぎました。楽しく過ごしていますか？最近、なんとなくやる気がない、いらいらすることがある、食欲がない、ねむれない…といった症状の人はいませんか？それって、もしかしたら環境の変化で心と体が緊張して、疲れがたまっているからかもしれません。 心と体を元気にするために、すいみん、食事、運動、リラックス（心）を心がけて元気に楽しくすごしましょう。

五月の保健目標
身のまわりの衛生に気をつけます

心とからだを元気にするコツ

決めた時間に起きる！

朝食をしっかりとる

毎日、体を動かす

リラックス方法を見つける

家の人や友だちに相談する。新しい目標を見つけたりする。

保護者の方へ

健康診断結果について

健康診断は学年ごとに実施時期が違うので、受診結果が出た学年から配付します。受診が必要な場合は専門の医療機関でご相談ください。

健康カードについて

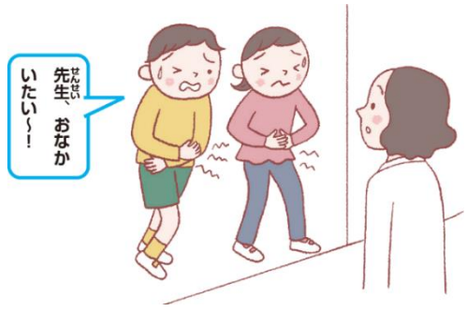
発育測定の結果を２年生以上は成長曲線でお知らせします。個人の成長の様子を確認していただき、身長と体重のバランスもみてください。体重が気になる場合は、食事や運動に気をつけ、医師の指導を受けることも考えてみましょう。肥満は、将来、生活習慣病のリスクが高くなります。子どもは成長しているので、少し生活の仕方を変えることで肥満が改善されることも多いです。家族でできることからやってみましょう。

うんち　いやだー　でもうんち出ないと大変なことになるし、うんちは自分のからだのことを教えてくれるよ。流す前に、うんちを観察してみよう。

食事をすると、食べ物は口から食道を通って胃、小腸、大腸という器官を通ります。この中で食べ物を細かく砕いて、小さく分解し、栄養素の形にして、体に取り込んでいます。

吸収された栄養素は体のさまざまな部分へと届けられ、エネルギーとして利用、または脂肪として蓄えられます。そして、その残りカスがうんちになって出されます。

しかし、うんちは、すべてが食べ物のカスでできているわけではありません。70～80％が水分で、その残りが、食べ物のカスや腸の細菌、腸の死んだ細胞などでできています。



うんちからわかること

うんちをしたら、うんちを見るようにしてみましょう。じつは、うんちの状態から、体の状態がわかります！

タイプ	健康状態
バナナうんち	善玉菌が強く、健康
カチカチ・コロコロ	悪玉菌が強く、便秘気味かも
にょろにょろうんち	悪玉菌が強い
どろどろうんち	お肉や油ものをとりすぎているかも
びしゃびしゃうんち	体が冷えすぎ？ 食べすぎかも
びしゃびしゃ／コロコロ	不規則な生活をしているかも

最近、おなかがいたいと保健室に来る人のなかに、「しばらくうんちが出ていません」という人がいます。うんちの回数が週に２回以下、または５日以上うんちが出ない、うんちが出ても量が少ないなどの場合、便秘の可能性があります。便秘は、身近な病気ですが、激しい腹痛になることもあるため、便秘にならないように予防することが大切です。

便秘を予防するために

りっぱなバナナうんちが出た日は

食べて予防

・朝ごはんを食べて胃や腸を刺激しよう
・食物繊維の多い野菜やきのこ類、海藻などを食べよう
・ヨーグルトやみそなど発酵食品を食べよう

運動して予防

・体を動かして、大腸の動きを活発にしよう
・適度に体を動かして、夜ぐっすりねむろう
（消化活動は夜中に活発になるよ）

朝トイレ習慣で予防

・朝トイレに行く時間をゆったりとろう
・「うんちがしたい」と思ったら、がまんしない