

# ほけんだより

令和5年12月 No.8 太白台小学校保健室

12月 ほけんもくひょう 冬を健康に過ごそう



## 手をきれいにあらっていますか?

外から帰った後、食事の前、トイレの後など1日の中でたくさん手を洗います。普段からていねいに手を洗っていますか? 水が冷たく感じる季節になりましたが、ていねいに手を洗うようにしましょう。



## 保護者の方へ

### ●わたしの健康について

12月8日(金)にわたしの健康を配付します。2学期の身体計測や視力検査の結果、受診結果をご確認ください。未治療の項目がある場合は、次早めに受診をお願いします。

確認後、12月11日(月)に学校へ提出をお願いします。

はかせ  
学校保健委員会 「カラダとおなか博士になろう」

11月2日、5・6年生と保護者の方を対象に学校保健委員会がありました。株式会社ヤクルト北陸の青木峰子先生をお招きし、カラダやおなかについて教えていただきました。

おなかの中のやくわり

小腸のやくわり

- ①胃でドロドロになった栄養を体に入れる。
- ②ばい菌から体を守る。

子どもの小腸の長さ  
**5~6m**

大腸のやくわり

- ①食べ物の残りかすから水分をとってうんちをつくる
- ②うんちをためる。

からだの中の菌の数  
**100兆こ (約1kg)**

よい菌と悪い菌、中間の菌があります。中間の菌はよい菌が多い時により菌の味方をします。

なが流してしまう前に…自分のウンチをチェックしてみよう!

チェックポイント	びしゃびしゃうんち	バナナうんち	ひよろひよろウンチ	コロコロウンチ
①かたち				
②いろ	黄~黒	黄~黄かつ色	茶~黒	茶~黒
③におい	つよい (くさい)	よわい (くさくない)	つよい (くさい)	つよい (くさい)
からだのようす	冷たいものや、辛いものなどを食べ過ぎると出ます。また、ストレスをためすぎているときにも出ます。長く続くときは、大人の人に相談しましょう。	腸は健康です。今の生活を続けましょう。もし色が黒っぽくなったら肉や脂肪をとりにすぎているサインです。気をつけましょう。	細長いうんちがよく出る時は、運動不足のサインです。また、食事の量が不足しているときにも出ます。	うんちの水分が少なくなっています。水分や食物繊維が多い食品をとりましょう。また、黒色のコロコロうんちはスナック菓子や肉を多く食べていると出ます。

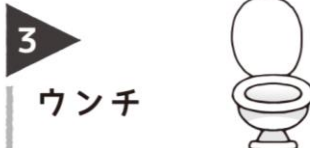
おなかげんき生活 3つのポイント



成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。夜9時には寝て、朝も決まった時間に起きましょう。



体を目覚めさせるスイッチで、1日のエネルギー源にもなります。栄養のあるものを食べましょう。



朝ごはんの後は、ゆっくりトイレタイム。出なくても、トイレで座る習慣をつけましょう。

うんちスイッチが入りやすいのは、朝起きたときと、朝ごはんのあとです!