

ほけんだより

ながおかきょうしりつながおかだいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

れいわ ねん がつ
令和7年2月

おうちのひとといっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
2月の保健目標

あさ
朝のうんこの

しゅうかん
習慣をつけよう

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」です。笑顔で過ごすことでからだの免疫力がアップする、気持ちが楽になるなど健康のためにも大切です。お友達同士でもお互いが、笑顔になれるような言葉遣いも意識したいですね。

まだまだ、感染症が流行ります。今まで以上に「手洗い」、「空気の入れ替え」をしっかりとしましょう。ひとりひとりができることをきちんとしましょう。咳が出るときは、マスクも忘れずにね。



うんちを出すための5つの方法

うんちが出にくいな、と思っている人は、下の5つの方法から挑戦したいものを試してみましょう。

あさ はん ほうほう 朝ご飯いただきの方法

ちょう うご 腸が動くとうんちも動く。



やさい せんい ほうほう 野菜で繊維の方法

やさい 野菜は、いいうんちの材料だ。



みず ほうほう お水ゴックンの方法

みず 水は、うんちをいい硬さにする。



からだ ほうほう 体ノビノビの方法

うんどう 運動は、うんちの形を作る。



うんちタイムの方法

じかん 時間をとるとうんちが出やすい。



しる・まなぶ・しらべる



うんちをすることは、大切なことです。保健室前の掲示板は、自分のうんちを観察できるように「うんち健康占い」を

掲示しています。自分の体の調子がわかりますよ。また図書室では「からだところのほん」をテーマに、「うんち」に

関する本を置いています。図書室でも自分で読む・調べる・学ぶ・深めることができます。ぜひ、図書室へ行きましょう。

お子さんと一緒にうんち健康診断

児童の生活の様子を見てみると、快食・快眠・快便と言われる「快」という感覚が失われつつあるのでは、と心配になることがあります。快便の心地よさは、家族の会話の中で気が付き、育てていくものだと思います。「今日のうんち、どうやった?」、「大きいのが3つ出たよ。」、「わあ、すっきりしたなあ。」などお子さんと心地よさを共感しましょう。いつもと違う、うんちが出た時は、一緒に便器を覗いて、下の図を参考に考えてみませんか。うんちは、体の中からのお知らせです。

参考 ウンコによる健康診断・こども編 日野貞雄 光文社

色 形	黄色	おうど色	茶色	こげ茶～黒
コロコロ状 			便秘	便秘
カチカチ状 	食品・着色料の色		便秘	便秘
バナナ状 	健康	健康	健康	食品の色
半ねり状 	健康	健康	健康	チョコの摂取過多 ココアの摂取過多
泥状 		水分の摂取過多 寝冷え	水分の摂取過多	薬品によるもの
水状 	炭水化物の摂取過多		食中毒	

鼠色・黄白色・緑色・黒・赤のうんちの場合は、お医者さんに相談しましょう。

保健室前の掲示板や図書室でも「うんち」をテーマに楽しく学べる仕掛けづくりをしています。ぜひお子さんから聞いてみてくださいね。



ご確認とお願い

★保健室を利用する児童に多い内科的症状は、①頭痛、②しんどい、③吐き気・嘔吐です。体調不良でお休みする児童も増え始めました。全国でも感染症の発生報告が増えています。今後、急に流行してくる可能性もありますので、「早寝・早起き、朝ごはん」で体の抵抗力を高めていくことや「換気、手洗い、咳エチケット」で一人ひとりができる予防対策をしましょう。生活リズムが崩れてしまうと、体の抵抗力が下がります。お子さんが、規則正しい生活リズムで毎日を過ごすことができるようにお声かけ・支援をお願いします。

★体調不良の原因の中には、体が冷えていると考えられるものがあります。下着を着ると寒さ予防になりますね。学校では感染症対策として、こまめな換気を行っています。衣服で調節ができるように準備をお願いします。

★体調不良で授業が継続できない場合は、保護者に連絡をします。すみやかなお迎えをお願いします。安全カードの緊急連絡先変更は、必ず学校までお知らせください。

★欠席の場合は、学校までお知らせください。連絡がないと心配します。

★学校内で万一、感染症が流行した場合は状況を見て、学級閉鎖・学年閉鎖・休校措置を実施する場合があります。ご協力をお願いします。

★お子さんのポケットには、ハンカチ（タオル）・ティッシュは入っていますか？感染症の予防には、まず手洗いです。学校では、丁寧な手洗いを徹底していきます。体育や外で遊んだ後・トイレや清掃の後・給食の前など手を洗う機会が多いです。服で手を拭いてしまっては、手を洗った意味がありません。よく水分を拭き取らないと手荒れの原因にもなります。濡れたままのハンカチやタオルでは、うまく水分がとれないので、予備のハンカチ・タオルがあるとよいですね。

★マスクのひもが切れる、汚れることがあります。予備のマスクの持参をお願いします。

協力をお願いばかりで大変恐縮ですが、児童がそろって学校生活を「毎日 笑顔 元気」で送ることができるように今後もご協力、よろしくお願いします。