

# ほけんだより

令和 8 年 9 月 1 日

八王子市立第七小学校

校 長 ●● ●●

養 護 ●● ●●

9 月・保健目標

## 規則正しい生活をしよう

今まで私が経験してきた学校では、休み明けの子どもの様子が2パターンに分かれます。1つは、休み明けに保健室来室が多く1週間くらいして落ち着きを見せる学校。2つ目は、休み明けには、ほとんど保健室に来る子供がおらずスムーズな2学期が始まる学校です。七小では、今のところ1つ目の学校になります。できるだけ早く学校生活のリズムを取り戻し、健康で楽しい学校生活が送れるよう、ご家庭でも支えていただきますようお願いいたします。9月は、まだ熱中症予防が欠かせません。特に水分補給が大切です。学校の水道はもちろん飲料水として安全なものですが、ぬるかったり教室から少し離れた場所にあったりするため水筒での水分補給がお勧めです。水分補給のタイミングは、朝登校してきてすぐ、あとは休み時間ごとに少しずつ飲んでいき帰りには全部飲み終わるくらいがよいです。

**発育測定** 9月2日(水) 1・2年 3日(木) 3・4年・さくら学級 4日(金) 5・6年

体育着で計測します

## 過敏性腸症候群

過敏性腸症候群を理解するうえで、重要なのが腸脳相関です。腸脳相関とは、自律神経などでつながった腸と脳が互いに情報をやり取りしながら、消化管の動き、痛みの感じ方、便意、気分、食欲などに影響する仕組みです。腸はたくさんの神経細胞、免疫細胞、腸内細菌を含む大きな情報ネットワークを持っています。緊張したときにおなかが痛くなる、発表前にトイレに行きたくなる、旅行先で便秘になる、反対に安心すると症状が軽くなる、という経験は多くの人にあります。これは脳の緊張や不安が自律神経を介して腸の動きや感覚を変えるためです。過敏性腸症候群とストレスは深く関係します。小学生にとってのストレスは大人が想像するものと少し異なります。友達とのトラブル、先生に叱られる不安、忘れ物給食を食べきれない不安、トイレに行くことをからかわれる心配、発表、運動会、宿泊行事、家庭内の変化などが影響します。本人は何が嫌なのかをうまく言葉にできないこともあります。また症状が続くことで二次的なストレスが生まれます。腹痛のために授業に集中できない、遅刻や早退が増える、友達と遊べないといった経験が重なると自己肯定感が下がることがあります。過敏性腸症候群の支援では「困ったときに助けを求められる」「学校で過ごす方法がある」と感じられることも大切です。



小学保健ニュースより引用