

ほけんだより 1月

令和8年1月8日
八王子市立みなみ野君田小学校
養護教諭

さいきん そと あそ 最近、「外で遊びたくないなあ」と思っていないですか？
でも、からだ うご けんこう 健康にとっても良いことがあります。
うんどう 運動をすると、けつえき なが 血液の流れがよくなり、からだ のすみずみ
までさんそ えいよう とど げんき びょうき 酸素や栄養が届くので元気になり、病気とたたかう力
(めんえき 免疫)も高まります。また、ほね きんにく 骨や筋肉をきたえることにも
なりよる ねむ 夜もぐっすり眠れます。
やす しかん ほうかご そと あそ 休み時間や放課後は、外に出て遊びましょう。



はついくそくてい ほけんしどう おこな 発育測定・保健指導を行います

- | | | |
|---------|-----|----------------|
| 1月9日(金) | 6年生 | レジリエンス |
| 13日(火) | 5年生 | メディア |
| 14日(水) | 4年生 | あさ 朝ごはん |
| 15日(木) | 3年生 | せいかつしゅうかん 生活習慣 |
| 16日(金) | 2年生 | かんせんしょう 感染症 |
| 19日(月) | 1年生 | ウイルス |



かみ け むす 髪のを結ぶときは、しんちょうけい
身長計
とぶつかるこうとうぶ とうちやうぶ
後頭部や頭頂部は
さ 避けてください。

発育測定実施後、結果を記載して「健康カード」をご家庭に返却いたします。内容等ご確認の上、該当箇所にサイン又は押印をしてなるべく早くに担任まで提出をお願いいたします。

⇒1～5年生：「健康カード」は 1月23日(金)まで にご提出をお願いいたします。

6年生：「健康カード」はそのままご家庭にて保管をお願いいたします。(学校への提出は不要です。)

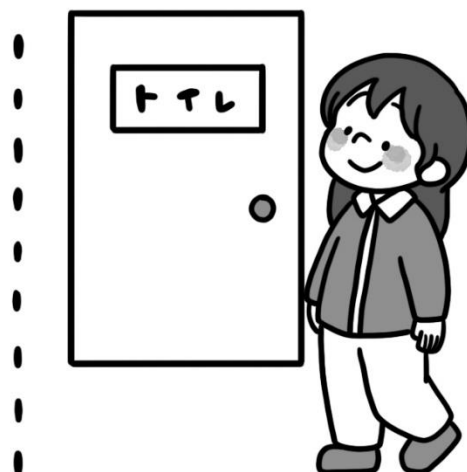
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』！



はや お 早起きして、
じかん 時間によゆうをもつ



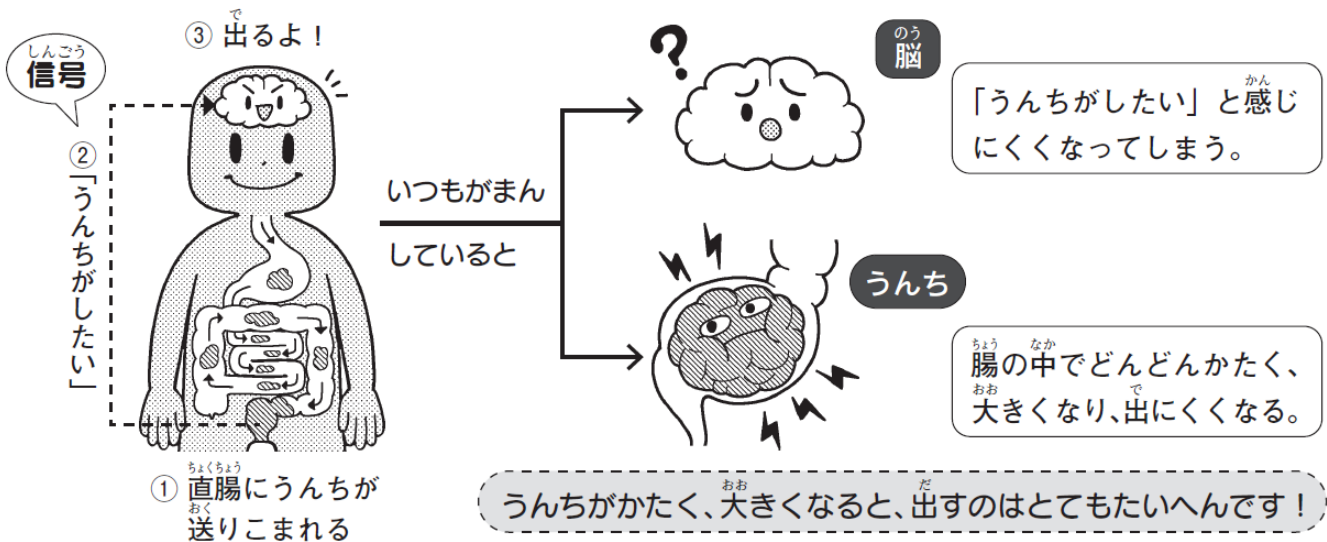
あさ はん た 朝ごはんを食べる



い トイレに行く

うんちをがまんしないで！

うんちが直腸にたまると、脳に「うんちがしたい」と信号が送られます。そのときにがまんしてしまうと、うんちはおなかの中で水分をどんどん吸収されてかたくなり、出にくくなります。また、がまんしている間にもうんちはたまり続けるので、腸がのびてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。「うんちがしたい」と感じたら、がまんせずに出すことが大切です。



うんちを観察しよう

あなたのうんちは、どんな色やかたさをしていますか？ うんちの出方は、どうですか？
うんちの様子を観察し、 にあてはまるときは、生活習慣や食事を見直しましょう。

「7つのうんち」

	①うさぎうんち	②ふがしうんち	③ゴーヤうんち	④ソーセージうんち・ヘビうんち	⑤しずくうんち	⑥どろうんち	⑦水うんち
うんちの様子	コロコロしてかたい	表面がひび割れている	かたく、ぼこぼこしている	やわらかい	とぐろを巻いている	楽に、ぽんと落ちる	ほとんど液体
かたさ	かたい ←						→ やわらかい

*「7つのうんち」は、「プリストルスケール」(O'Donnell LJ, Virjee J, Heaton KW "Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal* 300(6722):439-440,1990) をもとに工藤紀子先生が作成しました。

「おはよう 60 分カード」

1月8日(木)から1月15日(木)まで記入 1月16日(金)提出

冬休みの前に「おはよう 60 分」カードを配布しました。冬休み明けの「生活リズム」を見直すためにも、毎日学校に着く 60 分前には起きて、心も体も整えましょう。「おはよう 60 分」カードは、記入が終わりましたら、担任まで提出してください。