



ほけんだより



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」と思っていませんか？
 でも、体を動かすと健康にとても良いことがあります。
 うんどう うご けんこう 運動をすると、血液の流れがよくなり、体のすみずみ
 まで酸素や栄養が届くので元気になり、病気とたたかう力
 (免疫) も高まります。また、骨や筋肉をきたえることに
 もなり夜もぐっすい眠れます。
 やす じかん ほうかご そと で あそ
 休み時間や放課後は、外に出て遊びましょう。



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 朝ごはん
 15日(木) 3年生 生活習慣
 16日(金) 2年生 感染症
 19日(月) 1年生 ウイルス



かみ 髪の毛を結ぶときは、身長計
 とぶつかる後頭部や頭頂部は
 き 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。)

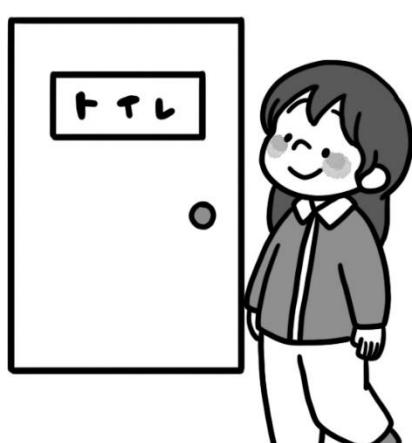
1日を元気にスタートできる『モーニングセット』!



はや お 早起きして、
 じ かん 時間にゆうをもつ



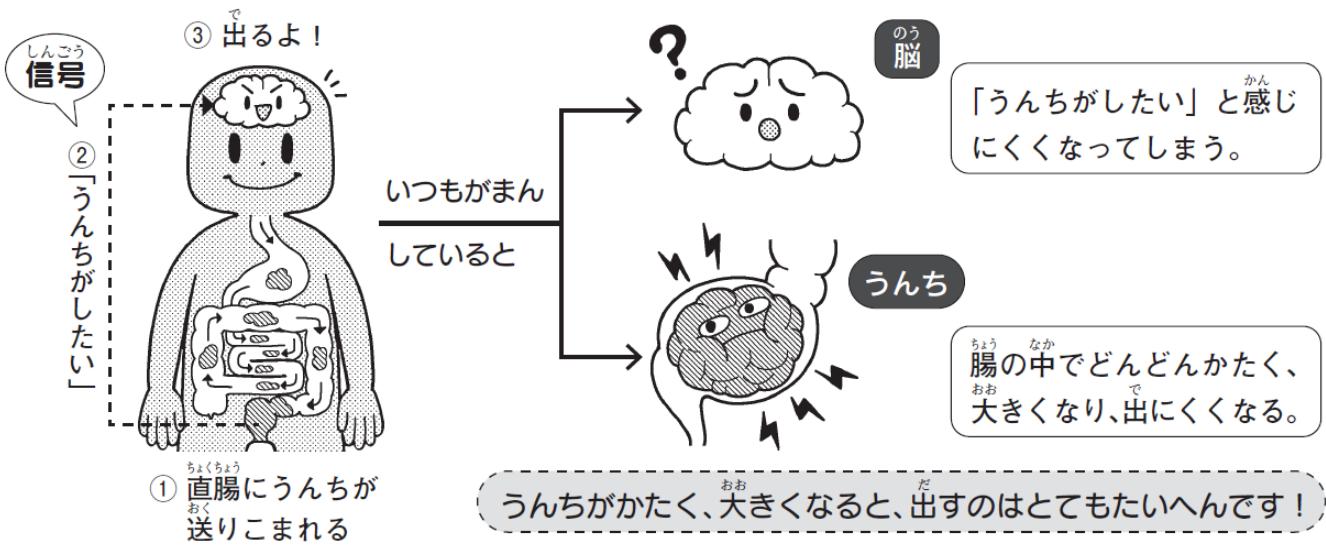
あさ はん た 朝ご飯を食べる



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しづくうんち	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	ひょうめん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	とぐろをまきいている	らく楽に、ぼとんと落ちる	びちゃびちゃ
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、記入が終わったら、担任まで提出してください。