

# 2月 保健だよ！

平成25年2月4日

NO.12

広島市立  
志屋小学校



最近(さいきん)は寒(ひや)かったり、暖(ぬる)かったり、晴(は)れたかと思(おも)えば、雨(あめ)が降(ふ)ったりと気(き)候(こう)も落(お)ち着(き)かない状(じょう)況(きやう)です。こ(こ)んな時(とき)は体(てい)調(じょう)も崩(くずれ)しや(し)すい(すい)です。引(ひ)き続(つ)き、体(てい)調(じょう)管(かん)理(り)に気(き)をつ(つ)けま(ま)しょう！

## 2月保健目標

心の健康を考えよう

心が元気をなくしたときは...

**すきなことをして、心に栄養をあたえる**

**ゆっくりねむって、心も体も休ませる**

**まわりの人が、あたたかい言葉をかけることも大切！**

かまくら作ろう！

うとうと、寒くて布団から出られないうちから、早く寝よう！

早く寝よう！

降(ふ)る雪(ゆき)の音(ね)が、かまくらを作(つく)ったの(の)？

ほら、えーっ

**☆寒さに負けず、朝から元気よく☆**

朝(あ)起きた(きた)時(とき)に、な(な)んとなく(なく)やる(やる)気(き)が(が)出(で)ない(ない)と思(おも)じたり、寒(ひや)くて起(お)きる(きる)の(の)が嫌(きら)だ(だ)な(な)と思(おも)つたり(たり)する(する)こ(こ)と、あ(あ)りま(ま)せん(せん)か(か)。

そ(そ)んな(んな)時(とき)に(に)こそ(こそ)、ぱ(ぱ)つと(と)起(お)きて、カーテン(てん)をあ(あ)けて朝(あ)日(ひ)を浴(ゆ)びま(ま)し(し)よう(よう) (こ(こ)れ(れ)が(が)1番(ばん)難(がた)しい(しい)です(す)ね(ね)...)。そ(そ)して朝(あ)食(じき)を(を)し(し)っ(っ)か(か)り(り)食(た)べ(べ)ま(ま)し(し)よう(よう)。食(た)べる(べる)こ(こ)と(と)で(で)か(か)ら(ら)だ(だ)が(が)自(み)覚(さ)め、エ(エ)ネ(ネ)ル(ル)ギ(ギ)ー(ー)補(ほ)給(きゅう)に(に)な(な)り、元(げん)気(き)も(も)で(で)て(て)き(き)ま(ま)す(す)。寒(ひや)い(い)こ(こ)の(の)時(とき)季(せ)に(に)は、温(ぬる)かい(かい)野(や)菜(さい)ス(ス)ー(ー)プ(プ)や(や)具(ぐ)だ(だ)く(く)さ(さ)ん(ん)の(の)味(あじ)噌(そう)汁(じゆ)な(な)ど、温(ぬる)かい(かい)汁(じゆ)物(ぶつ)を(を)朝(あ)食(じき)で(で)と(と)り、通(つう)学(がく)中(ちゆう)も(も)か(か)ら(ら)だ(だ)が(が)温(ぬる)まり、元(げん)気(き)よ(よ)く(く)登(と)校(こう)で(で)き(き)る(る)の(の)で(で)お(お)す(す)ず(ず)め(め)です(す)。通(つう)学(がく)の(の)時(とき)も、歩(あ)幅(はく)を(を)大(おほ)き(き)め(め)に、背(せ)筋(きん)を(を)伸(の)ば(ば)し(し)て、軽(かろ)やかに(かに)元(げん)気(き)よ(よ)く(く)歩(あ)く(く)と(と)不(ふ)思(し)議(ぎ)と(と)自(み)信(しん)が(が)わ(わ)い(い)て(て)き(き)て、前(まへ)向(む)きな(な)気(き)持(も)ち(ち)で(で)登(と)校(こう)で(で)き(き)ま(ま)す(す)。寒(ひや)さ(さ)に(に)負(ま)け(け)ず、「早(はや)寝(ね)、早(はや)起(お)き、朝(あ)ご(ご)は(は)ん、ト(ト)イ(イ)レ」(れ)と(と)リズ(リズム)ム(ム)よ(よ)く(く)毎(まい)日(にち)を(を)過(す)ご(ご)し(し)たい(たい)です(す)ね(ね)♪

**朝(あ)デ(で)ス(す)よ(よ)ー！**

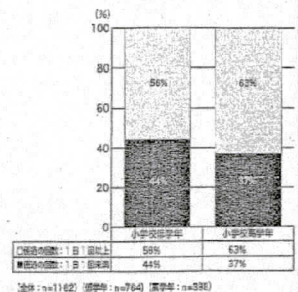
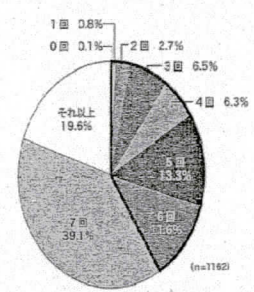
ほ(ほ)ら、大(おほ)切(せつ)な(な)も(も)の(の)た(た)が(が)呼(よ)んで(んで)い(い)る(る)よ(よ)。

## 【おうちのかたへ】 小学生の4割が毎日排便なし！

### —低学年ほど多く見られる便秘傾向—

2011年10月に行われた、全国の小学生のお子さんをお持ちのお母さんを対象にしたインターネット調査(ベネッセコーポレーション運営女性口コミサイト「ウイメンズパーク」)によると、毎日排便がなく、便秘が疑われる児童が全体の4割に達していることが分かりました。そして、その傾向は高学年よりも低学年の児童により多く見られました。

Q: あなたのお子様は、この1週間に何回、便通がありましたか？



### 子どもたちに、便の様子について声かけをしてみてください！

子どもは、便意を感じてもがまんしてしまうことが多く、それが便秘の原因となることがあります。子どもたちに声かけをすることで、排便の大切さを教え、便意を感じたときにはがまんしないようにさせましょう！

**早寝早起きを心がける**

早起きをすれば、ゆとりをもって朝の時間を過ごすことができます。

**朝食をしっかりと食べる**

朝ごはんを食べると腸が活発に動き出し、便が出やすくなります。朝ごはんの後は、トイレに行く習慣をつけましょう。

**遊びや運動で体を動かす**

運動をすると腸の働きが活発になるので、便が出やすくなります。

**便意を感じたらがまんしない**

便が腸の中に長く留まっていると、水分が吸収されて便が硬くなり、出にくくなります。また、便意をがまんしていると、便意を感じにくくなってしまいます。

「便秘」解消のためのポイント



### インフルエンザが流行しています

広島県ではインフルエンザの患者報告数が急増しています。また、報告数が基準値以上となったため、インフルエンザ警報が発令されました。志屋小学校ではまだ、罹患者はいませんが町内の小学校では、インフルエンザ様症状でお休みしている児童が数名います。ご家庭でも引き続き、インフルエンザ予防に御協力ください。