

ほけんだより 3月

令和5年 3月1日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう みな
児童の皆さんへ

2月後半から、少しずつあたたかい日が増えてきました。気温を確認し、服装を調節しましょう。

今年度もあと1か月です。1年間を振り返り、来年度に向けて目標が立てられるとよいですね。

排便の習慣を身につけましょう

2月中に、おなかが痛いといって保健室に来た子は20名以上いて、他の月よりも多くなっていました。話をよく聞くと、おなかが痛い理由はさまざまでしたが、「今日も昨日もおとといもうんちが出ていない」「最後にうんちが出たのがいつだったか覚えていない」という子がたくさんいて気になりました。排便の回数が週に3回未満だと「便秘」の状態です。うんちが腸にたまっていると、おなかが痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。

朝、うんちを出して、すっきりした気持ちで登校するために

① グッドモーニング60分を毎日達成しましょう

朝ごはんをしっかり食べ、落ち着いてトイレができる時間をつくるのが大切です。

② すいみん時間を十分にとりましょう

ねているときなどリラックしているときに、腸の働きは活発になり、うんちがつくれます。

③ 野菜をたくさん食べましょう

野菜に多く含まれる「食物繊維」は、腸の中でうんちをつくるはたらきをします。

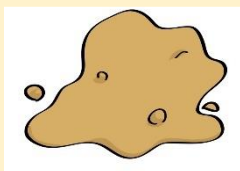
うんちが出にくい人は、朝起きたらコップ1杯の水をのむとよいですよ！



うんちの様子を観察して、体の健康状態を知ろう

べちゃべちゃどろどろうんち

冷たいものをたくさん食べたり、体が冷えたりしたときに出来ます。



するっと出るバナナうんち

体や腸の調子がよく、健康なときに出来ます。



コロコロでかたいうんち

水分や食物繊維が足りていないときに出来ます。



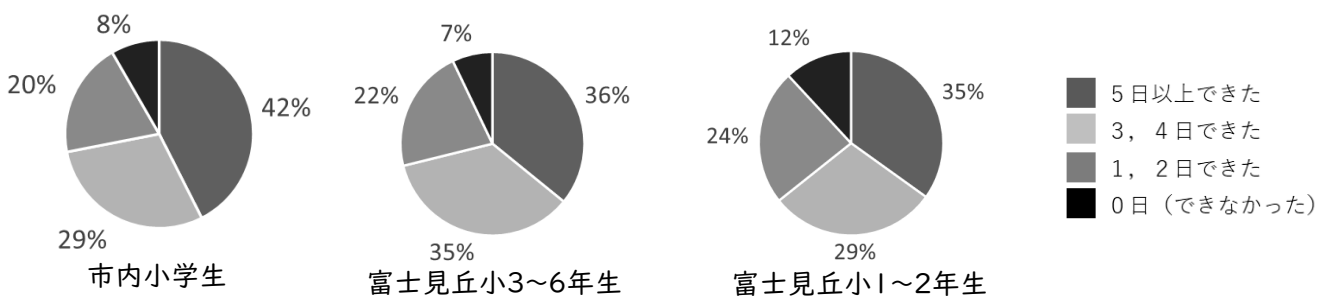
保護者の皆様へ

前ページでは、排便習慣について取り上げました。毎朝排便するというリズムがつくれていない子が多いようです。今後も保健指導等で排便について扱っていかうと考えています。すっきりした気持ちで一日を過ごせるよう、ご家庭でも話題にさせていただけたらと思います。

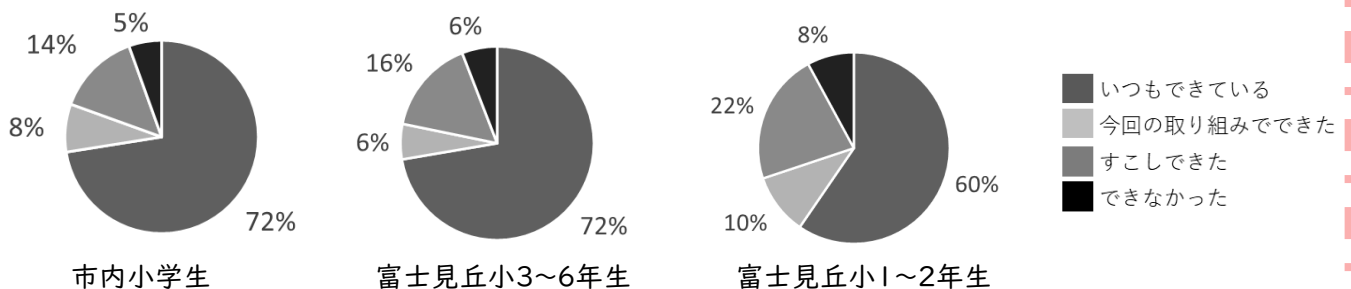
春休みに向けて ～冬休みめざましカードのふりかえり～

冬休み明け、子どもたちにグッドモーニング60分についてのアンケートに答えてもらいました。それぞれが自分の生活習慣についてどのように感じているかを調べるためアンケートです。このアンケートは、市内の他の小学校でも実施しました。今回は、昭島市内小学生全体との差が大きかった項目について、結果をお知らせします。

1) めざましカードの期間中、グッドモーニング60分は何日できましたか？



2) 朝ごはんをゆっくり食べることができましたか？



1)のグッドモーニング60分達成日数について、富士見丘小は、市内小学生と比較すると、全体として達成日数が低くなっています。特に、1～2年生では、一日もできなかった子の割合が多くなっています。それぞれのめざましカードを確認すると、グッドモーニング60分ができなかった日は、前日夜の就寝時間が22時や23時など遅くなっている子が多かったです。また、2)の朝ごはんについても、1～2年生でゆっくり食べられない子が多いようです。早めの就寝を心がけ、グッドモーニング60分を達成してゆっくり朝ごはんを食べることができるよう、ご家庭で一緒に取り組んでいただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

今年度の保健室利用状況～理由別来室件数～(2月22日時点)

けが 計1149件	擦過傷 312	打撲 320	虫さされ 46	捻挫 43	鼻血 43	切傷 40	目が痛い 27	つき指 25	その他 293
体調不良 計665件	腹痛 198	気持ちが悪い 152	頭痛 112	喉が痛い 30	咳 21	嘔吐 13	発熱 9	その他 130	相談等 計140件