

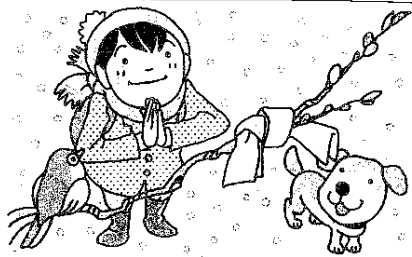
1月 ほけんだより



平成30年1月9日

さいたま市立中島小学校 保健室

明けましておめでとうございます。今年1年も中島小学校のみなさんが元気いっぱい、笑顔いっぱいでお過ごせるように、お手伝いしたいなと思っています。今年もよろしくお祈りします。



さて、笑顔といえば「笑う門には福来たる」という言葉があります。笑いの絶えない家庭には幸福がやってくる、という意味です。たくさん笑うと、ウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」も活性化して、免疫力を高めてくれるといわれています。今年も1年、たくさん笑って健康に過ごしましょう。

身体測定のお知らせ

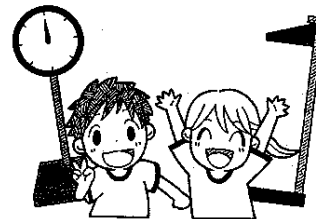
本校では、学期に1回身体測定を実施しています。

身長や体重は、自分の体のことを知る一番身近な数値であり、児童もとても高い関心をもっています。この機会に、もっと自分の体に興味をもち、心と体の成長や健康について考えてほしいと思います。

1/11 (木) 5・6年生

1/12 (金) 3・4年生

1/15 (月) 1・2年生・なかよし



「早寝・早起き・朝ごはん」と「朝うんち」!!

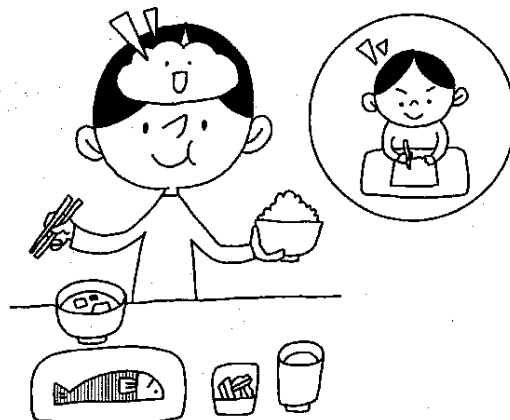
楽しかった冬休みも終わり、3学期が始まりました。いつも通りの生活リズムに戻りましたか? 「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を意識できるといいですね。

朝ごはんを脳を目覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

だから朝ごはんを、ごはんやパンなどから炭水化物(ブドウ糖)を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。

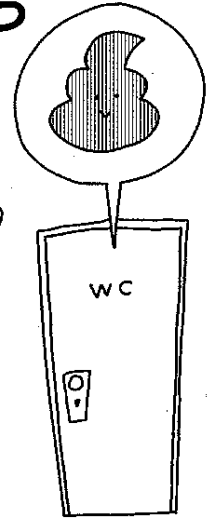


朝食をしっかりと食べて「朝うんち」をしよう

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。

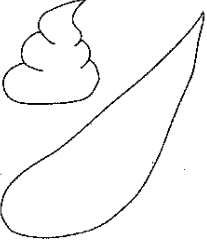
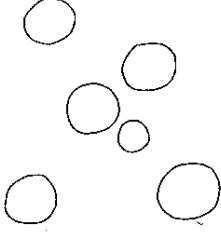
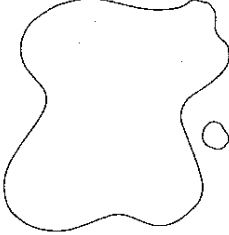
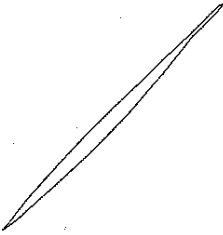
そのとき出たうんちの「色」や「形」をチェックしましょう。色が黄色～黄色がかった茶色で、バナナのようなうんちが出ていたら、健康のあかしです。色が黒かったり、水のようなうんちが出ていたら生活習慣を見直してみましょう。

フッキリ



「うんち」といえば「くさい」「きたない」などのイメージがありますが、実はうんちの形や色は、体が健康かどうかを知らせてくれる大切なメッセージなのです。うんちをしたら水で流す前にチェックしてみましょう。

うんちの色とタイプ

	バナナうんち	コロコロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
形				
色	黄～黄かつ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒
におい	弱い(くさくない)	強い(くさい)	強い(くさい)	強い(くさい)
体の状態	腸の中が健康な状態です。今の生活習慣を続けましょう。 ただし、色が黒っぽくなってきたら、肉やしぼろを多くとり過ぎているサインなので、食習慣を見直す必要があります。	うんちの水分が少なくなっています。 水分や食物せんいが多量な食品をとるようにしましょう。 また、スナックがしや肉類を多く食べていると、黒い色のコロコロうんちが出やすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。	冷たいものを食べ過ぎたり、からいなどの刺激的なものを食べ過ぎたりしたときに出ます。 また、ストレスをためているときにも出ることがあります。 長く続くときは病気の場もあるため、おうちの人か先生に相談しましょう。	細長いうんちがよく出るときは、運動不足のサインです。運動する習慣をつけましょう。 また、無理なダイエットで、食事の量が不足しているときにも出ます。無理なダイエットは、正常な成長をさまたげるのでやめましょう。