



ほけんだより



ほぎのしょうがっこう 保健室 令和3年9月21日



がっ こう ほ けん い いん かい おこな

学校保健委員会を行いました！

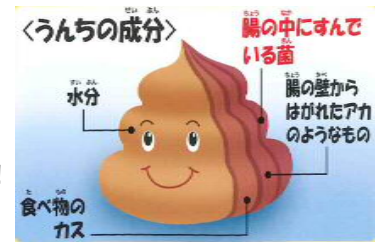


今年度は「おなか元気教室～すっきりしっかり朝うんち！～」をテーマに、愛知中央ヤクルト販売株式会社の高山由利子様を講師にお招きして、講演をしていただきました。

まとめ

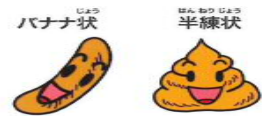
●おなか元気かどうかどうやって確認するか？

⇒トイレで確認する！（うんちで確認する！）トイレは大切なおたよりどころ。
大便（大きなおたより）は、体から出てくる大切なおたより。毎日確認してみよう！



●よいうんちってどんなうんち？

⇒黄色っぽい茶色のうんち、ばななうんち、はんねり状のうんち
よいうんちは水に浮く。よいうんちはヨーグルトのようなすっぱいにおいがする。



●よいうんちを出すための7つの秘密！

重要！

- ①早く寝る
- ②早く起きる
- ③朝ごはんを食べる⇒大腸が動く⇒うんちがでやすくなる
- ④朝うんちをする ※余裕をもって生活をして ※朝トイレに座って体へ覚えさせる
- ⑤野菜を食べる（食物繊維でうんちがでやすくなる）
- ⑥体を動かす（お腹回りの筋肉をつけるとうんちが出やすくなる）
- ⑦お水を飲む（夏だけじゃなく冬でも）

朝うんちがなかなか出ない！という人は、これが大事なポイントです！時間に余裕をもって、朝トイレに座る習慣をつけてみよう！

とにかくすわってみよう！



今回は緊急事態宣言下ということで、リモートでの参加でした。聞きとりにくいところもあったかと思いますが、ご参加、ご視聴いただき、ありがとうございました。保護者の皆さまからいただきました感想・ご意見です。

- ・素敵な講演でした。なかなか上手に子どもに伝えることができないことをわかりやすく教えてもらえてよかったです。
- ・家で乳酸菌のある食材を教えてくださいました。講師の先生の授業がとても楽しかったのだと思います。
- ・人体の模型や絵を使った説明で、とても分かりやすかったです。
- ・正しい習慣を身につけることで、身体の中の環境を整えて、健康になるしくみがとても分かりやすかったです。
- ・小腸・大腸の模型によって、目で見て比べることができてわかりやすかったです。
- ・家でうんちについて、真剣に話すことがなかったので、とても勉強になりました。講演内容もわかりやすかったです。
- ・家族みんなで生活習慣の改善が必要だと思いました。
- ・リモート参加だったので楽でした。今後、学校に見に行くかリモート参加が選べるといいなと思います。



★お忙しい中、学校保健委員会へのご参加およびアンケートの提出、ありがとうございました。

当日の写真を載せましたので、裏面もごらんください！

おなかのこと、うんちのこと、いっぱい勉強したね！



↑ 身体の中ってこんなふうになってるんだあ



↑ 小腸って6メートルもあるんだね。なが〜い！



↑ 大腸は1、5メートルなんだって。へ〜。



↑ よいうんちってこんな感じ！ソーセージみたいだね(笑)



↑ 最後にみんなで「おなかげんきたいそう」をやりました。動きが恥ずかしかった〜！なんて声も。
続けてやれば、うんちが出やすくなるんだって。今度また、みんなでやろうね！！



すっきりうんちで、
からだもこころも元気モリモリ！

ありがとう
ございました