



ほけんだより



ほけんのしょうがっこう ほけんしつ 令和3年10月15日
森野小学校 保健室

朝うんちでたかな？チェックカードを取り組もう！

先月の学校保健委員会でうんちをだすにはどうしたらよいかを学んだ子ども達。あれから1カ月…。朝うんちでてるかな？先日、1・2年生の教室で、朝うんちをだすための保健の授業を行いました。その後、全校対象に保健指導をしました。新たに考案したうんちを出すためのストレッチ体操（快便体操）も伝授し、子ども達の朝うんちをだすぞ！の意識が高まっています。来週、10月18日～24日までの一週間で、「朝うんちでたかな？」チェックカードに取り組みます。ぜひ、子ども達の取り組みを見守っていただければと思います。



★朝うんちでたかな？チェックカードの実施期間は 10月18日(月)～24日(日) です！

チェックするのはこの項目

- ①早起き … 早起きして時間に余裕がもてた！
- ②朝ごはん … 朝から腸をはたかせるぞ！しっかり食べた！
- ③快便体操 … 1日1回以上、体操をした！
- ④排便① … 朝うんちがでた！
- ⑤排便② … 朝はでなかったけど、昼や夜にうんちがでた！
- ⑥気分 … 今日の気分は快調！絶好調！



朝うんちでたかな？チェックカードの取り組み方

- ①早起きして時間に余裕をもって朝の時間を過ごすことを目指そう。
- ②いつでもいいので、一日一回以上は快便体操をやってみよう！何度やってもいいよ。
- ③朝うんちがでたら、排便①の項目に色をぬろう。朝でなくても、昼や夜に出たら、排便②の項目に色をぬろう。
- ④一日、元気にいい気分（快調、絶好調）に過ごせたら、気分の項目に色をぬろう。
- ⑤土日と同じように取り組もう。
- ⑥それぞれの項目で、いくつ色がぬれたかを、数えて、合計点数を書こう。
- ⑦7日間終わったら、取り組んだ感想を書いて、お家の人に見せ、コメントをもらおう。
- ⑧担任の先生に 10月25日(月) に提出しよう。



1分で効果！体をひねる“快便体操”やってみよう！



- ① 左右の太ももを交互に上げ、その下で両手をタッチする。
- ② ひざを曲げて後ろにはね上げたかかとに、反対側の手を背面に伸ばしてタッチする。
- ③ 太ももを上げ、からの正面でひざと反対側のひじをタッチする。