

関岡小学校ほけんだより

いのち

～いきいき・のびのび・ちからいっぱい～

平成27年2月27日 文責 穴沢友美

うんちのはなし

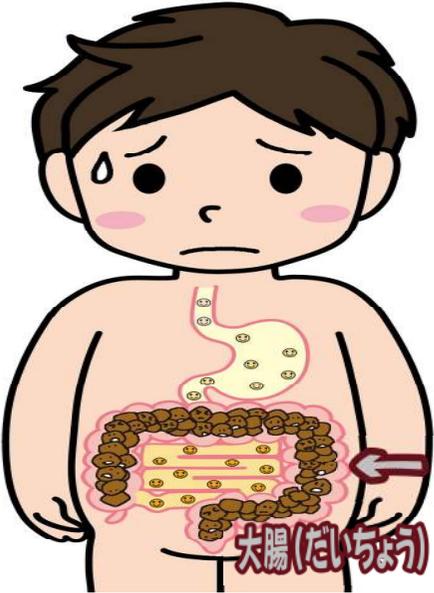
1日1回うんちをしていますか？

わたしたちの体は食べ物を食べると、食道、胃、十二指腸、小腸、大腸を通りながら、必要な栄養は体に吸収され、不要なものはうんちになります。

健康な状態だと1～2日に1回以上うんちが出ますが、3日以上出ない状態を「便秘」といいます。うんちの中には病気の原因になったり、脳の働きをおさえたりする“毒素”がふくまれているので、大腸にためておかずに、体の外へ出しましょう。

便秘を防ぐためには、規則正しい生活習慣で毎日を過ごし、「うんちをがまんしない」ことが大切です。

便秘のときのおなかの中はどうなっているのでしょうか？



便秘状態の中にさらにうんちがたまると、満員電車のようにギュウギュウになって、おなかが痛くなることもあります。

便秘にならないためには

- ①早起きをして朝ごはんを食べる時間と、トイレへ行く時間をつくりましょう。
- ②朝ごはんを食べることで腸が活発になり、うんちが出やすくなります。
- ③体を動かすことでさらに腸が刺激されて、うんちをしやすくなります。
- ④うんちがしたいと思ったら、がまんせずにトイレへ行きましょう。



便秘になる→おなかが痛くなる→勉強や運動に集中できない

2 健康委員会より

今月は、「インフルエンザ」をテーマに健康委員会の児童が記事を書きました。担当は齋藤海璃さんです。

『インフルエンザの特徴』

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然38℃以上の『高熱』や、関節痛、筋肉痛、頭痛などのほか全身倦怠感、食欲不振などの『全身症状』が強く現れるのが特徴です。



おかげさまで、2月はインフルエンザによる出席停止はありませんでした。しかし、油断はできません。3月には学年のまとめの時期としてたくさんの行事、それにおける練習があります。

『うがい・手洗い』をしっかり行った上で、空気の入換え、バランスのとれた食事、休養を意識した規則正しい生活を行い、健康な生活を送りたいですね。

健康によいおやつとり方

2月18日(水)に1・2年生と「健康によいおやつとり方」について学習しました。おやつとは「間食とは、朝食・昼食・夕食以外に摂取するエネルギー源となる食べ物と飲み物のこと」であることから、「おやつ＝甘いもの」ではないということ。また、栄養補給のほかに気分転換や生活にうるおいを与えるなどの役割があることを学びました。授業の後半では清涼飲料水に含まれる砂糖の量について子どもたちに示しました。砂糖や脂質はわたしたちの体をつくる上で必要な栄養素であること。しかし、摂りすぎるとむし歯や肥満につながる。また、「清涼飲料水はコップに小分けにして飲む」、「お菓子は1食分を皿にわけて食べる」など自分でも工夫できることがあることを伝えました。



主食は揚げパン！！

給食試食会にたくさんのおうちの方にご参加いただき、ありがとうございました。今回は、昨年度保護者のみなさんにご協力いただいた「思い出に残る給食アンケート」をもとに給食センターのみなさんのご協力のおかげで「揚げパンを主食にした献立」で試食会を実施することができました。昨年度まで「楽しく給食を食べよう」というめあてで試食会を行ってきましたが、今回は「いただきますから10分間はだまって給食を食べよう」といういつも通りのめあてで行いました。楽しく食べることはもちろん大切ですが、給食指導も学習の一環であるため『きちんと噛む』ことを意識させるためです。また、10分間静かに食べることで残菜も減らすことができました。ご協力いただいた保護者の皆様ありがとうございました。

