



[児童数配付]
2024. 6. 21
川崎市立幸町小学校
保健室

気温が30℃を超える日も多く、夏が近づいているのを感じますね。しかしこれから梅雨が始まります。どんよりとした天気が続くと思いますが、幸っ子の元気パワーで明るく元気に過ごしましょう。

うんちは健康のバロメーター

毎日健康なうんちが出るとすっきりし、気持ちよく一日を過ごすことができます。健康なうんちを出すためにぜひ取り組んでみてください。

① 1日3食しっかり食べること

主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい食事をとるようにしましょう。健康なうんちをつくるために食物繊維を多く含むもの（野菜、豆類、芋類、海藻類、果物など）や発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルト、チーズなど）をとるのがおすすめです。



② 食後はトイレに座る習慣をつけよう

食べ物がおなかに入ると腸が動き出して、「うんちがしたい」と感じます。「うんちがしたい」と感じない日も食後にトイレに座るようにすると、やがて出るようになります。一方で、うんちをしたいときに我慢してしまうと、うんちが固くなり出しづらくなってしまいます。便意を感じたら、我慢せずトイレに行きましょう。



③ 生活リズムを整えよう

うんちを出すためには、早寝早起きをして生活リズムを整えることも大切です。昼間に体を動かすようにすると、夜は疲れて早く眠くなるので、朝早く目が覚めます。雨などで運動ができないときは、家の手伝いをして体を動かすのもいいかもしれません。



うんちは自分の体が健康かを知るための大切なチェックポイントの1つです。日々うんちの状態を確認して、健康なうんちが出るよう生活を見直してみよう。

水泳学習が始まりました！

6月3日（月）から水泳学習が始まりました。楽しく安全に活動できるように、水泳学習前日や当日の朝には以下のことをチェックしてください。

- 目、耳、鼻、皮膚の病気になる人はなおしておく
- 手足の爪を短く切る
- 水泳学習の前日は早く寝て、体を休める
- 朝ごはんをしっかり食べてくる
- 当日の朝、健康チェックを忘れずにする
- 体調がよくないときは無理をしない（無理して入って、体調が悪化している人がいます。）



〈保護者の方へ〉

アタマジラミはプールの水を介してうつることはありませんが、頭髮同士の接触やタオル・水泳帽などの頭に触れるものの共用で感染します。清潔にしていなくても誰でも感染することがありますので、お子さんの頭を見て、確認してください。耳の後ろや後頭部をかゆがるときにはアタマジラミが疑われます。フケとは異なり、指でつまんでも簡単に髪から離れないのが特徴で、灰白色の卵を髪の根元近くに産み付けます。アタマジラミが見つかったときは、医師・薬局に相談のうえ駆除をしていただき、学校へもご連絡ください。ご理解・ご協力をお願いします。



あなたは大丈夫？ 雨の日の歩き方

雨の日は傘で周りが見えにくかったり、雨の音で周囲の音が聞こえにくかったり、地面が濡れていて転びやすかったりと様々な危険があります。晴れているとき以上に歩き方に注意が必要です。

- ★前がよく見えるように傘を持つ
- ★広がって歩かない
- ★足元ではなく、少し先を見て歩く

