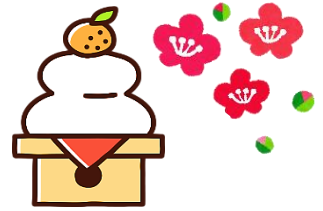


# すくすく



No. 9 令和4年1月17日(月)

始業式、みなさんの元気な顔を見ることができてうれしかったです。いよいよ3学期のスタートです。生活リズムを整えて、心も体も元気いっぱい、新たな気持ちで出発しましょう！

## ふゆやす けんこう 冬休み健康チャレンジを終えて。

家族の“健康リーダー”となって、それぞれの挑戦をしたみなさんの姿が目には浮かびました。感想を一部紹介します。おうちの方からの声かけや励ましも、ありがとうございました。



家に帰ってすぐに手をあらうと、すっきりして気持ちよかったです。(1年)

手はしっかりあらえたけれど、ねる時間が守れないことがあったので、これから心がけたいです。(4年)

体力がつくように、毎日外で遊びました。毎日の積み重ねが大事だと思いました。(2年)

決まった時間に寝るのは大切だと思った。月に1つ新しいめあてを考えて、達成できるようにがんばりたい！(5年)

家の人のお手伝いをしました。マイめあてに決めたから、がんばれました。(3年)

コロナがまたはやってきたから気をゆるめずに、手あらいがいをして元気に過ごしたいです。(6年)



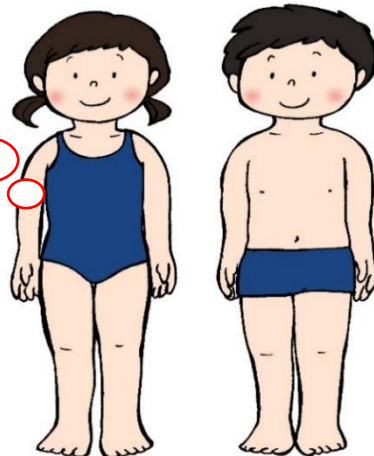
## しんたいそくてい 身体測定のときに、みなさんと学びました。

### 「自分の体を知ろう～『あな』のひみつ～」

目、口、耳、鼻、おしっこのあな、うんちのあな、あかちゃんが通るあな、おっぱいが出るあな、へそ、あせのあな、毛のあな…体にはたくさんの「あな」があることが分かりました。

- 外の刺激から体を守る。
- いらなくなったものを体の外に出す。
- 体に必要なものを取り入れる。

「あな」には、たくさんの大切な役割があるんだね。



### プライベートゾーンってなに？

人に見られたり触られたり、みせたりさわらせたりしてはいけない、自分だけが見たり触ったりしてよい、大切な場所。

水着で隠れるところと□のこと。

大事な自分の大事な体。きれいにして、気持ちよく過ごしていけるといいね。



# うんちを見て、健康状態や食生活を見直そう！



みなさんは、うんちをした後に、きちんと見ずにすぐに流していませんか？保健室に来る子の中には、いつうんちをしたか、どんなうんちだったか、「分からない」「見ていない」と言う子がいます。うんちをすることは、寝たり食べたりするのと同じように、生きる上で大事なことです。うんちを観察して、あなたの体の調子をチェックしましょう！

## 1 あなたのうんちは、次の7つのうちどれに似てる？

	うさぎうんち	ふがしうんち	ゴーヤうんち	ソーセージうんち、ヘビうんち		しずくうんち	どろうんち	みず水うんち	
うんちのようす	コロコロかたい	ひょうめん表面がひび割れ	かたくてぼこぼこ	やわらかい	うずを巻いている	らく楽に、ぼとんと落ちる	びちゃびちゃ	ほとんど液体	
かたさ	かたい ←								→ やわらかい

## 2 どれくらいうんちをしている？

- ① 毎日、または1日おき ② 3日に1回 ③ 1週間に1回 ④ 1週間以上出ないこともある

## 3 うんちの出方はどうかな？

- ① トイレにすわると、わりとすぐに出る（3分かからないくらい）  
 ② 5～10分くらいかかる ③ ふんばってもなかなか出ない

## 網掛けの四角にあてはまった子はいざ実践！“よいうんち”をめざそう。

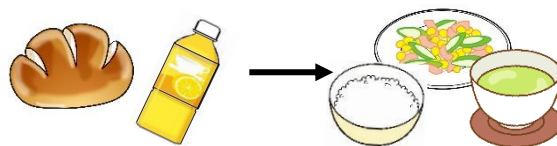
### ポイント① 「うんちをする時間」を作る。

ごはんの後はトイレに行くくせをつけて、「うんちの時間」を作ろう！がまんしないことが、よいうんちの基本。



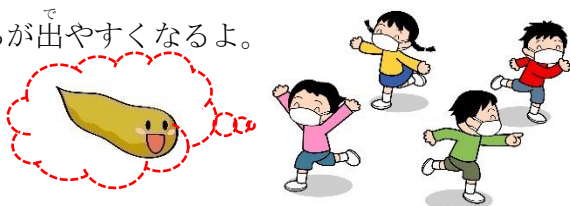
### ポイント② ごはんをしっかり食べる。

うんちのかさ（量）が減らないように、バランスよく食べよう。菓子パンやジュースは便秘や肥満の原因の一つ。取り過ぎには注意。



### ポイント③ 運動をする。

体を動かすと腸の動きがよくなって、うんちが出やすくなるよ。



### ポイント④ 水分をとる。

コロコロうさぎうんちにならないように、水やお茶をこまめにとろう。

