

ほけんだより9月

令和6年9月号

新宮町立立花小学校

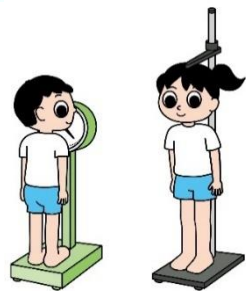
夏休みは元気に過ごせましたか?がんばったことや楽しかった思い出、新しく発見したことなど、いろいろ聞かせてくださいね。

夏休みで生活リズムが崩れてしまった人は、早めに学校モードに切り替えられるよう、早寝早起きを心がけましょう。



2学期発育測定

日にち	学年
9月 4日 (水)	2年生・6年生
9月 5日 (木)	3年生
9月 6日 (金)	4年生
9月10日 (水)	1年生
9月13日 (金)	5年生



1学期と比べて、どのくらい大きくなっているか楽しみですね。下の2点に注意して、正しく測定できるよう準備しましょう。

- ★体操服を忘れずに持ってきてきましょう。
- ★測定しやすいように、頭の高い位置で髪を結ばないようにして登校しましょう。

おうちのかたへ

じゅしんけっか ていしゅつ ねが 受診結果の提出をお願いします。



『夏休みけんこう歯みがきカレンダー』へのご協力ありがとうございました。長いお休みでしたが、生活リズムを崩さぬよう工夫・意識して過ごしていた人がたくさんいました。2学期もお子さまが、元気に学校で過ごせるようご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

さて、1学期の健康診断で、『治療のお知らせ』をもらっているお子さまは、受診がお済みでしょうか。すでに受診された方、治療中の方は、保護者が記入して提出されても構いません。『治療のお知らせ』の用紙をなくされた場合は、再発行も可能です。

症状がひどくなったり、痛みが出たりする前に受診することをおすすめします。



9月の

保健目標

規則正しい生活をしよう

始業式の日「『うんち』は、みんなの健康を守る大切なものです」という話をしましたね。我慢したり、生活リズムが崩れたりして、便秘(うんちがでない)が続くと、お腹が痛くなったり、病気になるやすくなったりしてしまいます。また、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツなどに集中できなくなってしまうことも…。トイレは、とても大切な場所です。『いつでも誰でも安心して使えるトイレ』をみんなで作っていきましょう。

規則正しい生活で、健康なうんちを出そう!

規則正しい生活をする、と、『うんちをつくる腸』が元気に動いてくれて、健康なうんちを出すことができます。健康なうんちを出すために大切な3つのことを紹介します。

① 朝ごはんをしっかり食べる

うんちをつくる腸がよく働くのは、「朝起きたあと」「食事のあと」です。

朝ごはんのあとは、うんちを出す大チャンス!

一番下(いちばんした)に書いてある食べ物も参考にしてみてください。



② 運動する

体を動かすと、お腹が揺れて、腸が刺激され元気に動きます。



③ 夜は早く寝る

ぐっすりねむっている間に、腸が働いて、食べ物から栄養を吸収し、うんちをつくれます。

★①②③を守ると、朝は早く目が覚め、寝ている間にお腹がすくので、

しっかり朝ごはんを食べることができます。⇒うんちがスッキリ出やすくなります◎

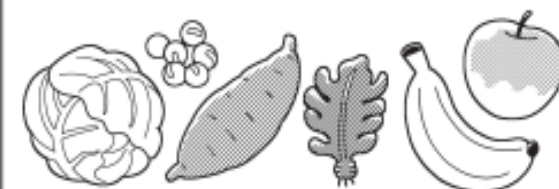
他にも、「朝トイレに行く時間を決める」「うんちを我慢しない」「ストレスをためない」なども

大切です。なかなか便秘が治らないときは、無理せずかかりつけの小児科でみてもらいましょう。



健康なうんちをつくるためにとりたい食べ物

食物せんいを多く含むもの(野菜、豆類、いも類、海そう類、果物、など) 発酵食品(みそ、なっ豆、ヨーグルト、チーズ、ぬかづけ、など)



→ うんちの量を増やし、かたさを調節する

→ うんちをつくる腸の調子を整える