



# ほけんだより

ふゆやす ごう  
冬休み号



横浜市立川和小学校  
2021年12月23日発行  
校長 菊原 政臣  
養護教諭 実川 奈々

もうすぐで年の瀬(一年の終わり)ですね。今年はどうな一年でしたか？楽しいこと悲しいこと、頑張ったことや悔しかったことなどたくさんのお出来事があったと思います。一年を振り返り、支えてくれた人に感謝をして、自分の頑張りを自分でほめてあげましょう。皆さんよく頑張りました！冬休みは、体の具合の悪いところは早めに病院に行き見てもらうようにしましょう。また、健康安全に気を付けて過ごしましょう。1月7日、元気に登校してくる皆さんを待っていますよ。

おうちの人と一緒に読みましょう

ふゆやす まいあさけんおん  
冬休みも、毎朝検温しよう



冬休みに入ってから、リーパー(またはピンク色の健康観察票)を使って検温を記録していきましょう。健康観察票を利用している場合は、冬休み明けに学級担任の先生まで提出するようにしましょう。

保護者の皆様

冬休み中に、児童の新型コロナウイルス感染症への感染が確認された場合は下の連絡先までご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。

・12月27日、28日、1月4日、5日について ⇒ 北部学校教育事務所 TEL(045)944-5978

・12月29日～1月3日について ⇒ 1月4日に北部教育事務所までご連絡ください。

・1月6日について ⇒ 川和小学校 TEL(045)931-2272



ねん ほけんしつ きろく  
2021年 保健室の記録



いちばんおお  
一番多かったけが⇒打撲

いちばんおお  
一番多かった体調不良⇒おなかが痛い でした。

打撲では、校内を走っていてぶつかったものや、登校中に走っていて転んだものが多くありました。登校中はランドセルなどの荷物もあって、うまく受け身をとることが難しく、骨折や歯の破折(歯がかけたり折れたりすること)につながるケースもありました。校内や登下校中は、歩くことを当たり前に行きましょう。

腹痛(おなかが痛い)では、便秘が関係しているのではないかと予想されるケースがとて多かったです。最後の排便がいつであったか、覚えていない子がほとんどでした。便秘は万病のもとで、心にも悪い影響を及ぼします。食事や生活の見直し、場合によってはかかりつけ医を持つことが大切です。いつもベストな状態で学習したり遊んだりできるよう、おうちの人と協力して取り組みましょう。(裏面に排便についての記事を載せています。)

たんまつ かた かんが  
デジタル端末や SNS などのかかわり方を考えよう

冬休みは自由な時間ができて、趣味や遊びに打ち込むことができるよい機会です。ゲームや SNS も適度に楽しむ分には何の問題もないですよ。

必ずおうちの人とルールを決めて、犯罪などに巻き込まれないよう、十分に気を付けて利用しましょう。例えば、週に3回30分ずつというおうちや、ゲームをした分だけ読書をするというおうちもあるですよ。下の欄にルールを書いて取り組んでみよう



我が家のメディアルールは…

です。

## うんちを観察しよう

あなたのうんちは、どんな色やかたさをしていますか？ うんちの出方は、どうですか？  
うんちの様子を観察し、1～3の  にあてはまるときは、生活習慣や食事を見直しましょう。

1 あなたのうんちは、次のうちどれに似ていますか？

### 「7つのうんち」

	①うさぎ うんち	②ふがし うんち	③ゴーヤ うんち	④ソーセージうんち・ ヘビうんち	⑤しずく うんち	⑥どろ うんち	⑦水うんち
うんち の 様子	コロコロし てかたい	表面がひび 割れている	かたく、ぼこ ぼこしている	やわらかい	とぐろを 巻いている	液に、ほと んと落ちる	ほとんど 液体
かたさ	かたい ←						→ やわらかい

※「7つのうんち」は、「プラストスケール」(J. Donnell, L.J. Vidler, J. Boston K.M. "Detection of pseudodiarrrhoea by simple clinical measurement of intestinal transit rate." British Medical Journal 300(6722):439-440,1990) をもとに工藤紀子先生が作成しました。

2 どれくらいうんちをしていますか？

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

3 うんちの出方はどうですか？

- ① 便器にすわるとわりとすぐ、または5分以内に出る ② 5～10分かかる ③ 10分以上かかる

# うんちを観察して 健康状態や食生活をチェックしよう

指導 小児科専門医 工藤 紀子 先生

みなさんは、うんちをしたあとに、きちんと見ずに、すぐに流していませんか？ うんちをするのは、人間にとってとても大切なことです。うんちを見ることで、胃腸が健康かどうかや、きちんとした食生活が送れているかどうかをチェックすることができます。うんちをしたら、流す前に色や形などを観察して、毎日の生活を見直しましょう。

## うんちができるまで

食べた後 各部の 主な働き	栄養バランスの よい食事のとき	栄養のかたよった 食事のとき
	例：給食	例：カップめん
食べ物をかみくだく	歯ごたえがあるので、よくかむ。	やわらかいので、あまりかまない。
胃酸と混ぜて、 どろどろにする	約3～4時間で小腸へ送られる。	糖質が多いと、胃に7～8時間あり、もたれることがある。
細かく分解して、 主に栄養分と水分を 吸収する	野菜などにふくまれる食物せんいが水分をふくんでゼリー状になり、食べ物の移動をスムーズにする。	脂肪が多いと、分解するためにたんじゅうが多く出るので、うんちの色がこくなる。
水分をさらに吸収し、 残りのかすなどをまと めて、うんちをつくる	食物せんいが水分を吸収して、うんちの量を増やす。	動物やたんぱく質が多いと、それをえさとする腸玉が増え、大腸の働きが悪くなる。
うんちの様子	ストンと解理なく出せるかたさ。色は黄色や黄かっ色で、あまりくさくない。	かた過ぎたり、やわらか過ぎたりする。色はこい茶色などで、くさい。

帝王切開入や産後の痔の予防に、入にとってよい働きをする便生体  
腸生体一人にとって有害な便生体も多くつくる腸生体

## うんちをがまんしないで！

うんちが直腸にたまると、脳に「うんちがしたい」と信号が送られます。そのときにがまんしてしまうと、うんちはおなかの中で水分をどんどん吸収されてかたくなり、出にくくなります。また、がまんしている間にもうんちはたまり続けるので、腸がのびてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。「うんちがしたい」と感じたら、がまんせずに出すことが大切です。

