

ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族と一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.12

〔H22.12.21〕

日之出小学校保健室

がっこうほけんいんかいとくしゅう
学校保健委員会特集

「あっはっはっ」でいい朝をつくろう！

—睡眠・朝食・排便について考えよう—



～保健委員会の発表を紹介します～

「あっはっはっ」…「あ」→朝ごはん 「は」→早寝早起き 「は」→排便

あさ 朝ごはん

- ①午前中の活動のエネルギーになる。
- ②体温の上昇に関係する。
- ③便秘を予防する。



はやねはやお 早寝早起き

- ①体内時計をリセットし、体のリズムを整える。
- ②学力や知能指数に関係する。
- ③成長ホルモンの分泌に関係する。
- ④朝の時間に余裕ができる。



はいべん 排便 「自分の体からの手紙」

★「色・形・におい」で健康状態をチェック！

いろ 「色」

黄色・茶色 ○
黒っぽい △

かたち 「形」

バナナ型の便 ○
ココロ型 ×
柔らかい・下痢 ×

「におい」

バナナ型の黄色い便はそんなにくさくない。
ココロ型の黒い便は、くさ～い！



コアラのうんちは

くさくない!?

コアラが常食とするユーカリの葉には、強い香りがあり、それがそのまま便に含まれるので、月桂樹のようないい香りがするそうです。

また、パンダやうさぎなど、草食動物の便もあまりくさくないそうです。

★便秘を治すには・・・

- ①ごはんを食べる。
- ②食物繊維の多いものや発酵食品を食べる。
- ③「便秘体操」をする。



お腹に「の」の字を書きようにマッサージ

5・6年生が普段疑問に思っていることを、
校医の先生方に答えていただきました。いくつか紹介します。

Q・夜なかなか眠れません。どうしたらいいですか？

- ・昼の間に体を動かすと、夜よく眠れます。
- ・心配事があると眠れないので、心配なことがある場合はおうちの人や先生、友達に相談しましょう。
- ・自分にあった睡眠儀式を見つけるといいですよ。
(羊を数える、本を読む、ストレッチをするなど)



Q・朝食欲がありません。どうするとよいですか？

- ・朝の食欲には、前の日の様子が関係しています。夜遅くに夜食を食べたり、遅く寝たりしていないか考えてみましょう。
- ・食欲がないのは、体調が悪いという体からのサインかもしれません。体調がイマイチの時は、軽く食べて様子をみましょう。



Q・朝ボーッとしています。どうしたらよいですか？

- ・水で顔を洗うなど、刺激をあたえるといいと思いますよ。また、発表でも言っていたように、太陽の光をあびることも、とてもよい刺激になります。



Q・二度寝をしてしまいます。いけないのですか？

- ・二度寝は悪くはないですが、二度寝をすると朝の時間に余裕がなくなるのが問題です。朝ごはんを食べたりトイレに行ったりする時間がなくなるので、普段の日は、二度寝はしない方がいいかもしれませんね。



【学校保健委員会に参加しての感想】

- 私は、早寝早起き・朝ごはん・排便はつながっていることが分かりました。私は早寝早起きの早起きがいつも寒くてなかなか起きられないのですが、朝早く起きると、生活のリズムがつくので、これからは寒くても早く起きたいと思いました。早く起き、早く朝ごはんを食べると、食べ終わった後15分くらいで健康な便が出るので、早起きは実行したいです。今日から生活のリズムをよくしていきたいです。(5年)
- ぼくは学校保健委員会に参加し、知らないことがよく分かりとても勉強になりました。ぼくはあまり朝すっきり起きられなかったのですが、今日の発表を聞き、これから起きたらすぐに太陽の光を浴びたり、顔を洗ったりして、ちゃんと起きようと思います。すっきり起きられないのと、あともう1つ、なかなか寝つけないので、自分流のやり方を見つけていきたいと思います。早寝早起き・朝ごはん・排便の3つに気をつけて、これからの生活にどんどん生かしていけるようにしていきたいと思っています。中学になると、大変になると思うので、生活のリズムを今のうちによくしていきたいです。(6年)
- 今日の学校保健委員会の発表や先生方のお話を聞いて、たくさんの分からないことがよく分かりました。特に排便のことです。私はよく便秘になります。便秘をなおすための体操や食物せんいの事など、自分のためにもなったのでよかったです。ほかにも「早寝早起き」は大切だということを生かしてよい生活習慣にしていきたいです。(6年)
- ◇「こうしなければいけない」と単に言うだけでは、行動は変わらないものですが、「なぜ排便が毎日あるとよいのか？」「なぜ早起きがよいのか？」「なぜ朝ごはんを食べることがよいのか？」そしてその3点がつながっていることの根拠が理解できるようなないようだったので、子供達は自らかわれるのではないのでしょうか。私達親もいろいろな面で協力しないといけない、改めないといけない点が再認識できる機会でした。(PTA母親委員さん)

