

からだからのおたより

本日授業で「からだからのおたより」という学習をしました。

「からだからのおたより」というのは、排便のことを意味しています。

一日の生活の中で、朝のスタートの大切さが強調されていますが、早寝・早起き、歯みがきに比べると、排便習慣についての意識は薄く、便秘がちで体調不良を訴える子どもや、大人になってからも排便に悩まされる人は多いのではないのでしょうか。

それは、肉や卵などの動物性食品の摂りすぎ、野菜や海藻類をあまり摂らないというような食事のバランスの崩れや、生活リズムの乱れや、運動不足が考えられます。

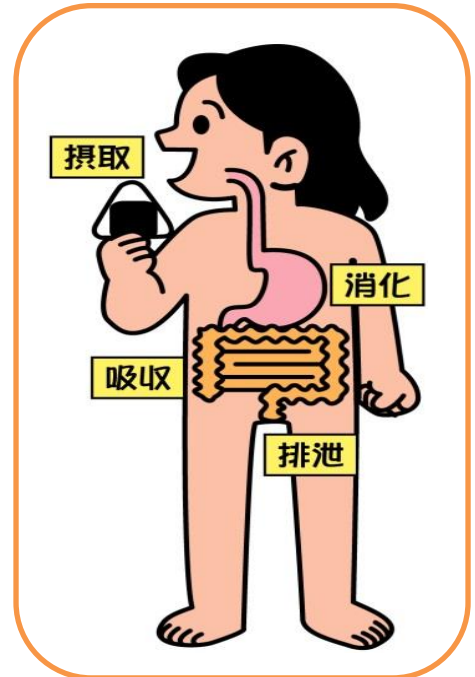
毎日の給食の様子をみても、肉料理や卵料理が残ることはあまりないのですが、野菜料理は食べ残すことが多く、偏食の児童は多くみられます。

このようなことも、関係があるのではないのでしょうか。

このように食生活や生活全般の問題が排便の問題に大きく表れているにもかかわらず、他の生活習慣に比べ、よい排便習慣を身につけることについて考える機会が少ないのが現状です。

そこで、便について語ることに抵抗の少ないこの時期に、便の具合から自分の体調を知ることができる排便について学習させたいと考えました。

自分の健康のために、バランスのよい食事に心がけて「からだからのおたより」である「便」を意識してもらいたいと思います。



児童は今日学習したことを生かして、明日から1週間「からだからのおたよりのチェックシート」へ記入してもらいます。

チェックシートの下部分にはおうちの方からの欄がありますので、ぜひお子様の様子やご感想を記入していただければ幸いです。

どうぞよろしくお願いいたします。

からだの中は食べ物トンネル!

番号順に読んでね。

食べ物が、みんなのからだの中でどんなふうになくなっていくか、みましょう。

① 口

歯と舌で、じょうずに食べ物を小さくし、だ液とまぜあわせます。

もぐもぐ

② 食道

のみこんだ食べ物は、食道という短いトンネルをって胃へ進みます。

③ 胃

大きく小さく動きながら、すっぱい胃液を出して、食べ物をドロドロにします。

いえきでつくった食べ物のおかゆ

④ かんぞう・すいぞう

ここでは食べ物をとかす液をつくっています。

かんぞう

すいぞう

⑤ 小腸

腸液を出して、どんどん食べ物をとかします。小腸の長さは6~7mもあり、栄養のもと小腸からすいとられて、からだ中に運ばれます。

エネルギー

エネルギー

⑥ 大腸

小腸よりも太く、ここで、水分がすいとられます。残りはからだの外へ出されます。

エネルギー

うんこ

おしっこ

トンネルを通りながら、食べ物が小さくなって、からだの中へ入り、じょうぶなからだをつくります。

いいウンチとわるいウンチ

いいウンチを出すためには、バランスのよい食生活が大切です。

