

## 体からのお便り

「体からのお便り」というのは、排便のことを意味しています。

便のことを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しました。

自分の健康のために、バランスの良い食事に心がけて、「体からのお便り」である「便」を意識してもらいたと思います。

自分のめあてを考え、実践できるように頑張ります。

授業後は1週間、めあてにおかって「頑張りカード」をつけました。

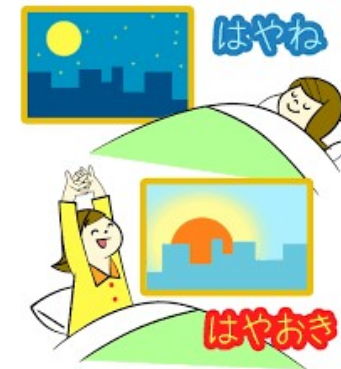


児童の頑張りカードから、保護者の方の感想（原文のまま紹介させていただきます。）

2年1組 保護者様

- ・苦手なお肉を食べられるようになってよかったね。きのこも、同じくらい食べられるようになるといいね。頑張ろう。
- ・毎日、とても早起きでした。がんばりました。
- ・好き嫌いが減って、いろいろなものが食べられるようになったね。この調子ですね。
- ・本人も毎日決まった時間にトイレに行き、お休みの日でも早寝・早起きして、生活のリズムを崩さないように心がけています。声をかけなくても、朝の決まった番組が始まると時計を見て、トイレに行っています。
- ・自分の体を気かけたり、大事にする気持ちが出てくるきっかけになったようです。
- ・的確にシートに記入ができてます。○、△、×の有無を比べて、どう思うか？どうしていきたいか？など考えを広げられたら、有意義ですね。
- ・健康でずっといてね。
- ・早寝ができない日もありましたが、嫌いなにんじんは頑張って食べていました。
- ・毎日、頑張りました。家でも、もう少し野菜を食べるようにするといいかもしれません。
- ・毎日、意識して早起きできるように、頑張りました。好き嫌いなく、ご飯を食べて毎日うんちがでるといいです。
- ・毎日、きちんと朝ごはんを食べて、登校できました。このまま続けてほしいです。
- ・朝が苦手でしたが、頑張って起きられるようになってきました。起きるためには、夜は早く寝ることを意識してできていました。嫌いな食べ物も全く手をつけないということはせず、バランスよく食べられるようになりました。
- ・寒くなってくると、外が暗くなるのが早くて、体力があまり、寝る時間が遅くなってしまいうことが、早起きに影響してしまっていると思います。朝、早く起きられなくてもすっきり起きることは、1年生の時より良くなっているよ。今の気持ちを忘れずにいましょう。
- ・毎日、同じ時間に寝て起きて、とても規則正しく生活できています。最近は食べる量も増え、うれしく思います。3つのことは、体のために大切なことなので、これからも大事にしていてほしいです。

- ・便から生活習慣について考える良い機会となりました。朝食はなかなかバランスのよいものを用意できなかったのがけて、また便の様子をみてみたいと思いました。
- ・毎日、目覚まし時計をセットしてちゃんと起きることができました。これからも頑張ってください。
- ・なかなか、朝早く起きるのが苦手です。夜、寝るのが遅いからかな。少しずつ、早寝・早起きができるように頑張りましょう。
- ・いつも注意されないと早く寝ないので、言われる前に布団に入ってほしいです。また、食べず嫌いのところがあるので、色々なものを食べてみてほしいです。前よりは量が食べられるようになったところは、うれしいです。がんばりましょうね。
- ・食事は好き嫌いなくしっかり食べれるので、本当にえらいです。これからもしっかり食べて、しっかりうんちを出してください。
- ・正直にかけましたね。次は、「全部ばっちりだった」ってなるといいね。協力するから、いっしょにがんばりましょう。
- ・よくがんばりました。
- ・ご飯をいっぱい食べているから、毎日うんちが出たんだね。早寝・早起きをすると、元気が出てかぜをひかなくなるから、早寝・早起きは意識して取り組みましょう。
- ・学校で学んだことを、これから実践できるよう家庭でも協力したいと思います。
- ・もっと好き嫌いをしないで、しっかり食べてください。
- ・早く寝ることは、毎日できていてすごいと思いました。早起きを頑張ってくださいね。



2年2組 保護者様

- ・しっかり毎日うんちがでていましたね。好き嫌いもなく、しっかりごはんを食べています。これからも、気を付けていきましょう。
- ・苦手なきのご類を頑張って食べました。これからも、苦手なものに少しずつ挑戦しましょう。
- ・運動量が増えているようで、休みの前日もいつもの時間に寝て朝も変わりなく起きていますね。
- ・野菜は味付けで食べてくれたり、ほとんど食べなかったりするので、少しでも多く食べてくれるようにもっと気をつけようと思うきっかけになりました。ありがとうございました。
- ・頑張って好き嫌いせずに食べていました。
- ・これからも、早寝・早起きをがんばってね。
- ・早寝・早起きは自分で時間をみながら、行動できていました。ごはんも全部食べていましたが、毎日うんちがでていないのはわからなかったなので、今後は毎日でるといいなと思います。
- ・好き嫌いがたくさんあって、特に野菜が食べられないので、おうちの献立を工夫して、もっと野菜を食べられるようにします。そうすれば、うんちも毎日できるようになりますね。
- ・早寝・早起きができていました。早寝も頑張ってほしいです。
- ・毎日しっかりできていました。これまで通り、今後も続けていけたらと思います。本人は、学校での排便を恥ずかしく思っていたようですが、今回のことで考え方が変わったようです。ありがとうございました。
- ・早寝・早起きをもっと頑張りよう。好き嫌いをもっとなくせるようにしよう。
- ・小学生になってから好き嫌いしないで、食べられるようになりました。早起きも苦手ですが、毎日頑張っています。これからも頑張ってほしいです。たくさん食べて好き嫌いをしないで、なんでも食べるように頑張ってから風邪もひかなくなり、うんちもちゃんとでるようになりました。とても素晴らしいことだと思います。これからも、続けてほしいです。
- ・早寝・早起き頑張りました。運動も合わせると、もっとすっきりできそうです。

- ・早寝・早起きがもっとできるように、宿題や明日の準備を早くやるようにがんばりましょう。
- ・好き嫌いしないで、なんでも食べられるようになるのもっとよいうんちがでるようになるので、がんばりましょう。早寝・早起きは、頑張りましたね。これからも、毎日うんちがでるように続けていきましょう。
- ・生活習慣がもっと良くなるように、頑張れたらいいと思います。
- ・生活の基本の「睡眠」と「食事」をこれからも大切に、毎日元気でいられるようにしましょう。
- ・好き嫌いをしないで、毎日おいしそうに食べてくれてありがとう。
- ・意識して頑張っていました。
- ・毎日の排便がないので、今一度食生活を見直す機会になりました。
- ・おうちのご飯も、好き嫌いしないで食べることが出来ました。トイレもすぐに出てしまわないで、しばらくうんちが出るか待っていることが出来ました。毎日、うんちが出てよかったね。
- ・休みの日、もう少し早く起きれるように頑張りましょう。



朝ごはん  
おいしいね

