



東小 9月保健だより
 校内のホームページのQRコード
 です。ご活用ください。

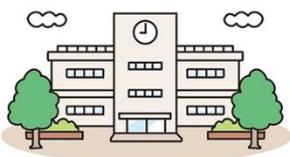


まだまだ暑い日は続きます！！

9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続くようです。

朝、子どもたちの様子をみていると、みなさん汗だくで登校しています。「教室に行ったらハンカチで汗をふいてね。」と声をかけると「ハンカチを忘れました。」という児童がいます。家庭での朝の健康観察の際にハンカチを持ったか合わせて確認をしていただければと思います。

学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。



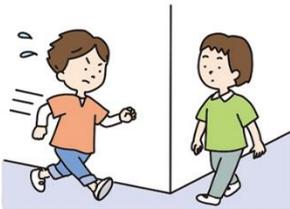
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざげたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざげない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



規則正しい生活をしよう

今日も元気に登校しましたか？毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう（できた人は、○をつけましょう）。



- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- 朝ごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- 外遊びやスポーツをした
- おやつを食べすぎなかった（おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○）
- 夕ごはんを食べた



いくつ○がつきましたか？全部○になるよう、がんばってみませんか？

＜保護者の方へ＞

毎日の水筒の準備お世話になっています。引き続き暑い日が続きますので、水筒の準備をお願いします。また、体調が悪い児童に、「何時に寝た？」「朝ごはんは？」と聞くと寝るのが遅く、朝ごはんも食べていないもしくは、朝ごはんを少ししか食べていないといった児童がいます。

睡眠時間をしっかりとり、朝ごはんをしっかりたべることで熱中症の予防にもつながります。体調を整えるためにも、睡眠時間の確保、朝ごはんについてご協力よろしくをお願いします。

腸活 9つのススメ

毎日スッキリ快便!



うんちは毎日スッキリ出ていますか？ 腸内にうんちが長くどまる“便秘”になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。

腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない・便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。

便秘の何が問題？

うんちは食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

など

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

1 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。



2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。



3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないとうんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。



4 3食しっかり食べる

食べる量が少なくなるとうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。



5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。



6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。



7 適度に運動する

運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。



8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。



9 ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。



お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ