

# ほけんだより 2月

令和8年1月30日No.12

上尾市立瓦葺小学校

\*おうちの方と一緒に読みましょう

寒い中でも、元気に校庭で体を動かしている子供たちの姿をよく見かけます。とてもうれしいです。

2月の保健目標は「外でからだを動かそう」です。外遊びやなわとびなど、積極的に体を動かしましょう。



## 保護者の方へ

- 3学期が始まってから本校では、インフルエンザや溶連菌感染症、新型コロナウイルス感染症の発生がありましたが、今のところ大きな流行にはなっていません。御家庭でも、引き続き、手洗いや換気、咳エチケットや十分な休養など基本的な感染対策に御協力ください。また、昨年より水ぼうそうが数件発生しています。「ブレイクスルー水ぼうそう」といって、ワクチン接種や一度罹患しても、再度、水ぼうそうにかかる場合があるそうです。全身に広がる強いかゆみのある発疹が特徴です。御注意ください。
- 先日、健康手帳を返却させていただきました。お子様の成長はいかがでしたか。成長には個人差があります。平均の値ではなく、その子なりの成長を見ていただければと思います。なお、成長について御不安等がある場合は、担任あるいは養護教諭まで御相談ください。
- けんこうカレンダーの取り組みありがとうございました。子供たちは目覚ましをかけて起きたり、早く寝る方法を考えたり、とても頑張っていたと思います。おうちの方からの温かなコメントの数々、子供たちの励みになったと思います。お忙しい中、ありがとうございました。規則正しい生活習慣が身に付くようこれからもお声がけください。



## 朝を気持ちよくスタートさせましょう

冬休み明けの「けんこうカレンダー」で、朝早く起きようがんばりましたという人がとても多くいました。ほんの少し早く起きることで、こんなにいいことがありました。

朝ごはんをゆっくり食べることができました。

食後に「トイレタイム」ができました。  
すっきりして気分がいいです。

朝、読書をしました。

忘れ物に気づきました！

サッカーの練習をしました。

あわてずに集合場所に行くことができました。



## おなか元気生活のポイントは、早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち！

先月、3年生を対象に「おなか元気教室」がありました。小腸や大腸の長さや働き、うんちから学ぶ生活リズム、体を元気にしてくれる良い菌について学びました。その中で、うんちと食中毒の症状についてのお話がありました。うんちが毎日、決まった時間、特に朝に出る人はそうでない人よりも症状が軽いそうです。朝うんちはとても大切ですね。

生活を見直して

良いうんち

良いうんちの条件

- ✓ バナナみたいな形
- ✓ きれいな茶色
- ✓ においはあまりしない
- ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。

このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。

そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

………良いうんちを出すコツ………

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。



咳やくしゃみをするときは、  
どっちがいいかな？



咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。