

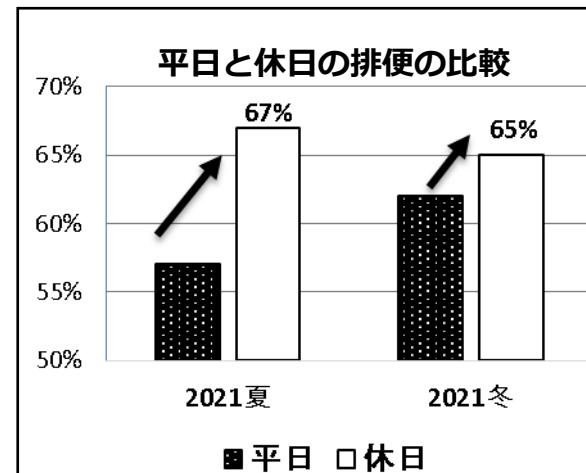
# ほけんだより

令和4年2月10日  
京都市立下京雅小学校  
校長 上川 依子  
養護教諭 中尾 早織  
2月

新型コロナウイルス感染症に関わって自宅待機をしていた子どもたちも多く、きっと不安な日々を過ごしたと思います。またご家族においても、色々な情報や対応に追われ、大変なかつ、ご協力を頂きありがとうございました。

なかなか収まる兆しがありませんが、子どもたちが安心して登校できるように支えていきたいと思っています。

## 生活チェックのご協力ありがとうございました！



夏休み明け、冬休み明けの生活チェックでは、ともに、排便をした割合は、休日の方が高くなっています。排便のタイミングについてはわかりませんが、休日の方が時間に追われずにゆっくり排便ができるのかもしれませんね。

夏と冬を比較すると、排便をしている割合にほぼ差はありませんでした。冬は水分を積極的に取らないため、便が出しにくいういう話もありますが、数字には表れませんでした。

## 意外と多い子どもの便秘

### ☆排便は朝出すべき？

必ず朝出さなければならぬわけではありません。仕組みとして、朝ごはんや飲み物を取り、胃が刺激され、眠っていた腸が動いて、便が直腸に下りてきやすくなります。こういった自然で生理的な反射が、本来、人間の体にはそなわっているので、朝うまく時間を作ると、排便しやすいと考えられます。



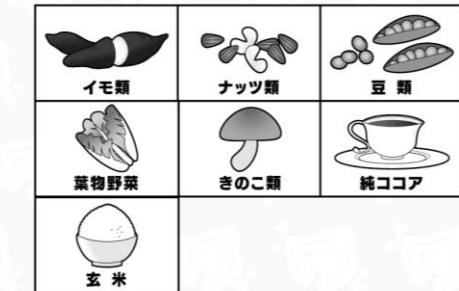
### ☆ゴボウやサツマイモを食べていれば便秘解消？

繊維を取れば便秘解消というわけではありません。腸管の締まつたり緩んだりする運動で便を直腸まで送るので、腸の運動が低下していると便が出しにくくなります。

#### 水溶性食物繊維



#### 不溶性食物繊維



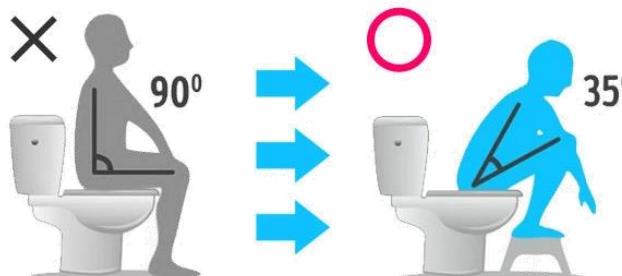
水に溶ける繊維は、腸内の善玉菌を増やし腸の動きを活発化します。また、水に溶けない繊維は、水分を吸収し便を柔らかくしたり便を増やしたりします。それぞれ役割が異なるので、結局はバランスよく色々な食材を食べることが重要と言えます。

### ☆市販の便秘薬はだめ？

頑固な便秘の場合は、一時的に薬に頼ることもあるかと思います。ただ、便秘には種類があり、市販薬ではその場しのぎになってしまい、根本的な改善には至らないこともあります。「便秘」は保険で認められた病名です。医師による正しい見立てによる治療を受けることができます。受診される場合は、「(大腸) 肛門科」や「便秘外来」をさがすと良いそうです。

### ☆生活習慣以外で排便を促す方法は？

排便には「大腸を動かし便を直腸に移動させる力」、「排せつ物を上から下に落とす重力」、「グッといきむ・踏ん張る力」が必要です。この3つの力が最も効果的に発揮できる姿勢が、洋式トイレの便座に前かがみに座った姿勢です。



川越駅前胃腸・肛門クリニックHP 参考



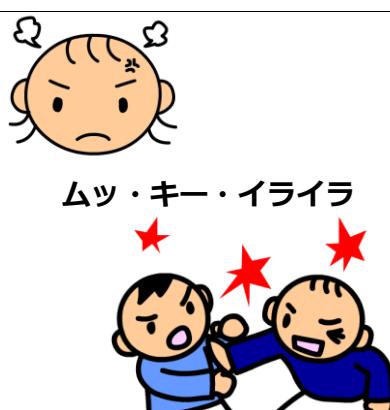
# 2月 すこやか

令和4年2月10日  
ほけんの日  
4・5・6年

2月の保健目標

## 心の健康について考えよう

心や気持ちちは目に見えないので、困ったときに、どうするのがいいかわからないことがあるのではありますか？



いかの正体は、自分の「～であるべき」と相手の「～であるべき」がちがうから。6秒数えると、一気に上がった怒りホルモンが落ち着くよ！



「めんどうくさい」を続けて、なりたい自分になれるかな？「めんどう」の根っこには、「失敗したくない」「自信がない」「したいことが別にある」など性格や考え方方が関係しているよ。本当の気持ちがわかれれば、どうすればいいのかわかりそうだね！



ドキドキ・モジモジ



ものごと物事をすぐに悪い方に考える人が、緊張しやすいよ。  
でも安全や失敗に気をつけることができるし悪いことではないから安心してね。どんな小さなことでもいいから成功貯金をしていくと自信がもてるよ。

保健室にがあるので、気になる人はどうぞ。

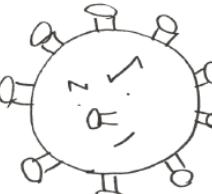


新型コロナウイルス感染症が流行し、大勢の人が感染しています。病気のしさもありますが、不安な気持ちになった人、家族が感染して心配でたまらなかった人もいるのではないでしょうか。

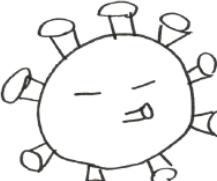
差別が怖くて、体調が悪くても、かくそうとして、病気が広がっていく。



わからないことが多く「不安」が生まれる。



自分を守ろうとして、病気に関わる人をさけたり・こうげきしたりする。



負のスパイラルを断ち切るには、どうしたらいいでしょうか。物事や人を正しく・深く知って行動することが大事ではないでしょうか。

日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」参考

3つの“感染症”はつながっている



# 2月 すこやか

令和4年2月10日  
ほけんの日  
1・2・3年

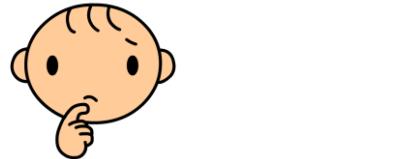
2月のほけんもくひょう  
心のけんこうについて考えよう



ムツ・キー・イライラ



おこっているときは、自分の「～であるべき」と相手の「～であるべき」がちがうから。6秒数えると、少し落ち着いて、話ができるようになるよ。



めんどう・やりたくない



「めんどうくさい」を続けて、なりたい自分になれるかな？「めんどう」の根っこには、「できるかわからない」「したいことが別にある」など本当の気持ちがかくれているよ。本当の気持ちがわかつたら、どうすればいいのか、わかりそだね！



ドキドキ・モジモジ



うまくいかなかったらどうしようと、よく心配してしまうのでは？でも、安全やしつけに気をつけることもできるし、悪いことではないから、安心してね。どんな小さなことでもいいから、うまくいったことをノートに書いて、ためておくと、じしんがもてるよ。



たくさん的人が新型コロナウイルス感染症で苦しんでいます。病気のしんどさもありますが、不安な気持ちになった人、家族が病気になって心配でたまらなかつた人もいるのではないでしょうか。

何か言われたらいやだから、せきが出るけど、だまつていよう。



そう思う人がいたら、病気はどんどん広がってしまいます。



元気になるまで、学校を休んでいるけど、何か言われたらいやだな…



ひとりひとりの言葉や行動が、みんなにかんけい ことば こうどう 関係していきます。