

ほけんだより



令和7年11月14日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤幸範 No. 8

だんだんと寒くなり、秋から冬への変化を感じるようになりましたね。気温にあわせて上着などをうまくつかって、体調をくずさないように気をつけましょうね。

11月の保健目標

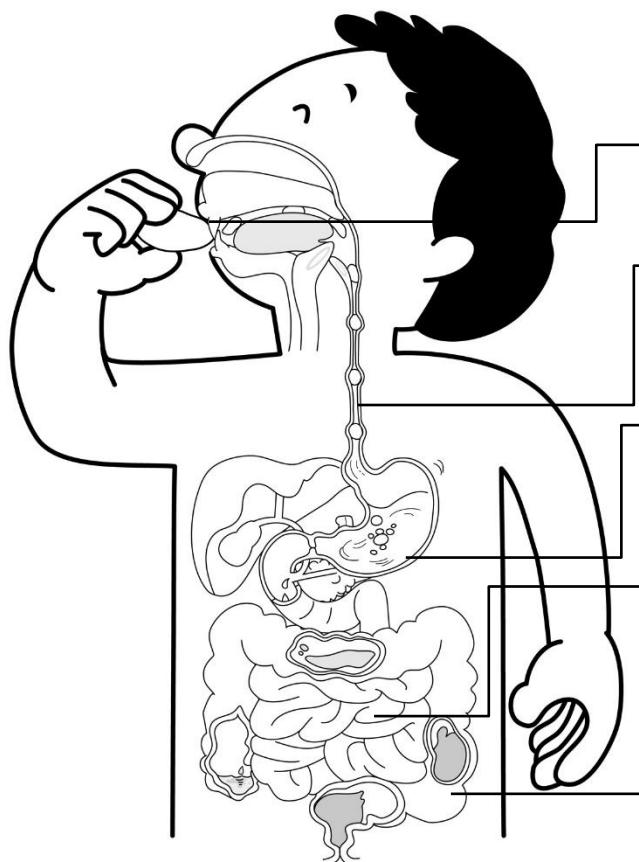
はいべん
排便リズムをととのえよう

みなさん、今日はうんち出ましたか？ どんなうんちでしたか？

たべたものにもよるけれど、
ぼくたちは、24~72時間
かけて、うんちになるよ。



たべものがどうやってうんちになるかをおしえるよ！



くち

食道

い胃

小腸

大腸

…たべものをこまかく、くだく。

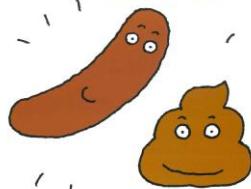
…唾液(つば)とまざった
たべものをはこぶ。

…3~4時間かけてドロドロの
おかゆみたいにする。

…8時間くらいかけて栄養をからだ
に吸収する。

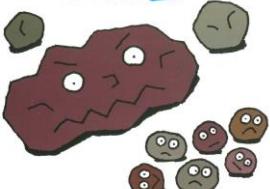
…15時間くらいかけて水分を吸収
しつくし、うんちとしてためておく。

うんち



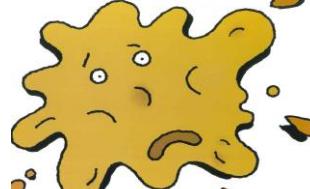
げんきいっぱいです
そのちょうし！

うんご



やさいをたべよう
うんこをがまんしないでね

うんひ



つめたいものをたべすぎない
おなかをあたたかくしてね

うんによ



よくかんでたべよう
おまめ・やさいをたべよう

「うんび・うんによ・うんち・うんご」
(ほるぷ出版より)

★排便リズムをととのえるポイント★

- あさごはんを食べる
- やさいをしっかり食べる(おすすめは「きやべつ」「いも」「ごぼう」「にんじん」)
- うんどうをする
- おみずをしっかり飲む(お茶でもいいよ)
- あさ、トイレにすわってみる

保護者のみなさまへ

★「便秘」は大人だけじゃない！子どもの便秘にご注意ください!!

親子で一緒に、

排便リズムを整えましょう♪

お子さんが、毎日排便をしているか、どんな便だったかご存知でしょうか?

毎回トイレをチェックする必要はありませんが、「今日はうんち出た?」「どんなうんちだった?」などと声をかけるだけで十分です。5日以上排便がない場合は「便秘」が疑われます。身近によく聞く「便秘」ですが、悪化すると、命に関わる場合があるほど、「便秘」はこわいものです。



こんな場合は早めに受診し医師に相談!!

- ・いきんでいるのに便がでない
 - ・コロコロやベタベタの便が少しだけ出る
ことが続く
 - ・5日以上便が出ていない



★スポーツ振興センター書類の提出はお早めに！

登下校を含む学校内で受けたをされて受診された場合、窓口での支払い金額にかかわらず医療点数が500点以上であれば、「スポーツ振興センター」が適用できます。申請がまだのご家庭は、年度内に書類の提出をお願いいたします。(病院や薬局に記入いただく書類は、月1枚必要となります。不足の場合は、学校までご連絡ください。)

特に**6年生**は、小学校在籍中の令和8年3月分までの書類は小学校から申請するため、早めにご提出をお願いいたします（3月分提出のご予定があるご家庭は、事前にご連絡いただけますと幸いです）。

★秋の視力検査が終わりました!

「結果のお知らせ」でCやDだったご家庭は、受診をお願いします。

先日、日本眼科医会 副会長の柏井真理子医師の「近視」についての講演会へ行ってきました。

「近視」とは眼軸が伸びた状態のため、発症すると治すことは難しいといわれています。また、強度の近視があると将来、眼の病気や認知症になるリスクがぐんと上がるそうです。近視の原因である「遺伝要因」はどうすることもできませんが、「環境要因(生活習慣)」を整えるだけで、近視の発症を予防し、進行を抑制する効果があります!!

近视は年齢が低いほど進行度合いが大きく、特に入学前～4年生までが要注意だそうです。

- 生活習慣のポイント○● 「目とモノの距離は30cm以上あける（もちろん手元を見る作業は明るい場所で）」「手元を見る作業は30分に1回休憩とし、遠くを30秒ぼーっとみる」「1日通算2時間は外で過ごす（日光の光が予防や抑制にとても効果的だそうです）」

★スクールカウンセラー勤務

11・12月の勤務予定は以下の通りです(変更になる場合があります)。11月7・14・21・28日、12月5・12・19日の金曜日です。希望される方は、事前にご予約ください。