

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
つけて、体調をくずさないように気をつけましょうね。

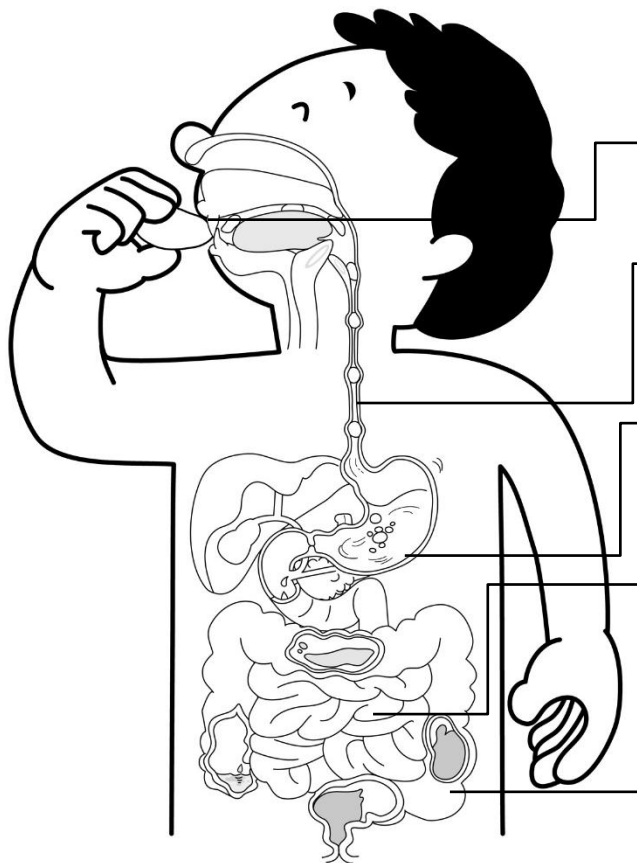
11月の保健目標 排便リズムをととのえよう

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。

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？



たべものがどうやってうんちになるかをおしえるよ！



くち

・・・たべものをこまかく、くだく。

食道

・・・唾液（つば）とまざった
たべものをはこぶ。

胃

・・・3～4時間かけてドロドロの
おかゆみたいにする。

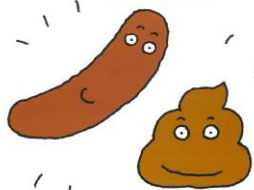
小腸

・・・8時間くらいかけて栄養をからだ
に吸収する。

大腸

・・・15時間くらいかけて水分を吸収
しつつ、うんちとしてためておく。

うんち



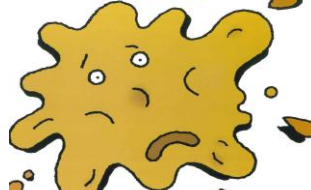
げんきいっぱいです
そのちょうし！

うんご



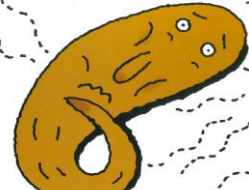
やさいをたべよう
うんこをがまんしないでね

うんぴ



つめたいものをたべすぎない
おなかをあたたくしてね

うんにょ



よくかんでたべよう
おまめ・やさいをたべよう

「うんぴ・うんにょ・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「きゃべつ」「いも」「ごぼう」「にんじん」）
- うんどうをする
- おみずをしっかりと飲む（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

親子で一緒に、
排便リズムを整えましょう♪

★「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!!

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、「今日はいんち出た？」「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」は怖いものです。



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
の便が少しかけ出る
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けが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くと幸いです)。

「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。

★秋の視力検査が終わりました！

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!!

近視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(もちろん手元をみる作業は明るい場所で)」
「手元をみる作業は30分に1回休憩とし、遠くを 30秒ばーっとみる」
「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っ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。