



令和 4 年 9 月 1 日

中央区立日本橋小学校

校 長

養 護 教 諭

長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。

夏休み中につい気がゆるみ、夜更かし、朝寝坊、不規則な食事等で、生活のリズムが崩れてしまった子供たちも多いのではないのでしょうか。猛暑で、体調を崩してしまった人もいるかもしれません。

生活リズムを立て直すために、まずは早寝ができるよう心掛けてみてください。なるべく早く「夏休みモード」から、通常的生活時間に戻せるよう、気持ちを切り替えて、2 学期も楽しく学校生活を送ってほしいと思います。

「排便」は体からの大切なメッセージ

生活習慣の要素といえば、「食事」「運動」「睡眠（休養）」があげられますが、その他にも大切な要素があり、その中でも見過ごされがちとも思えるのが「排便」です。便は、それ自体が形状や色で体の健康状態を知ることができる「バロメーター」としての役割を果たしています。つまり、便は体から自分への健康状態を知らせる「メッセージ（お手紙）」なのです。排便をしたら、そのまますぐに流してしまうのではなく、しっかりと見て状態をチェックすることが大切です。排便後に確認する習慣を付けるため、今日はどのような便が出たか、お子様に聞いてみてください。

バナナうんち



まきまきうんち

【健康的な理想のうんち】

色は黄色っぽく、バナナ状やとぐろを巻いた状態。
臭いもあまりしない。
スルッと排出される。



ゴツゴツ

コロコロ



【固くて色の濃いうんち】

水分不足や野菜不足になると、便がかたくなる。
色は茶色や黒色になり、臭いもきつくなる。
排出する時に力がいる。痛みを伴うこともある。



ドロドロ



ビシャビシャ

【柔らかくて形のないうんち】

冷たい物を食べ過ぎたり、消化不良を起こしたりすると
柔らかくてドロドロ、または形がなくなり、
臭いもきつくなる。
ひどい腹痛でトイレを我慢できなくなる。



朝の排便習慣を付けることは、健康にとってとても大切です。毎朝決まった時間に、便意がなくてもトイレに座るようにしてみてください。自然と朝の排便習慣が身に付いていきます。

令和4年度 学校保健委員会 開催のお知らせ

令和4年度学校保健委員会の詳細についてお知らせします。学校保健委員会は、子供たちの健康に関して、保護者、教職員、学校医等で情報共有をしたり、協議をしたりする場です。校医の先生から、本校の子供たちの健康についてや、専門分野のお話を聞くことができる貴重な機会でもあります。この機会にぜひ御参加いただき、保護者、教職員が一体となって子供たちの健康を推進していきたいと思っております。

① 日時…令和4年10月15日(土) 14:00~15:00

② 会場…日本橋小学校 体育館

③ 内容…・健康診断結果報告

・講演「子供の視力低下について～タブレットの影響～」

講師 学校眼科医 平岡 智之先生

・質疑応答

④ 参加申し込み方法

・参加を希望される方は、学校保健委員会への参加申し込みフォームから申し込みをお願いします。

・以下にリンクをクリックしていただくか、右のQRコードを読み取ってフォームを開いてください。

<https://forms.gle/YeWCLhohveT1eGxM7>

⑤ 参加申し込み〆切

9月30日(金)



お申し込みはコチラ→



靴のサイズは合っていますか？

私たちの足は、歩く・走る動作だけでなく、体をしっかりと支えるという大切な役割をもっています。その足をサポートしているのが靴(履き物)です。しかし、靴のサイズが合っていないと、転倒などの事故に繋がります。また、サイズの合っていない靴を履き続けると、足を始めとする体の各部位の成長・発達にも悪影響を及ぼします。

靴が小さすぎる(きつい)と、足の指先や甲が当たってこすれ、足を痛めてしまいます。反対に大きすぎる(ゆるい)と、足が靴の中で動いたり、かかとがぬけてうまく歩けず靴擦れの原因になったりもします。



靴選びの主なポイント！

つま先：少しゆとりがあり、足の指を全て動かすことができる。

甲：ひもやベルトなどで調節ができる。

かかと：足をしっかりとささえるつくりになっている。

靴底：足の動きに合わせて曲がる。



靴のサイズが足に合っているか、履き方(かかとを踏んで履き潰していないか、ひもの調節は合っているか等)は正しいか、こまめにしっかりチェックしていきましょう。