

西条市立壬生川小学校 保健室

2学期も折り返し地点に差しかかりました。秋が深まるごとに冷え込むようになり、体が季節の変化についていけず体調を崩しやすい時期です。みなさん、体調には十分気を付けてください。そして、11月の目標は「好き嫌いをなくそう」です。これはバランスの良い食習慣を目指す第一歩です。栄養バランスの整った食事は免疫力を高めてくれて、元気な体を作りやすい排泄にもつながります。今回は食べることにちなみ「噛むこと」と「うんち」について掲載したので、日頃の様子を振り返ってみてくださいね。

☆ よく噛むことでこんな効果があるので、食べる時は思い出してね

☆ うんちは健康のバロメーター！観察することで体調がわかるよ

どうしてたくさん噛むの？

食事の時、「よく噛んで食べましょう」と言われたことがあると思います。それは「よく噛む」ことによるメリットがたくさんあるからです。

▶ 肥満防止

満腹感が得られて食べ過ぎを防ぎます

▶ 言葉の発達

食べ物の味や形、固さをよく感じられるようになります

▶ 脳の発達

血行が促進され、脳の発達が促されます

▶ 歯の発達

唾液がたくさん出て、虫歯や歯周病の予防につながります

他に、がん予防や胃腸の動きの促進などの効果もあります。よく噛んで食べて健康な生活を送りましょう。



今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち

健康な証拠。黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

コロコロうんち

便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち

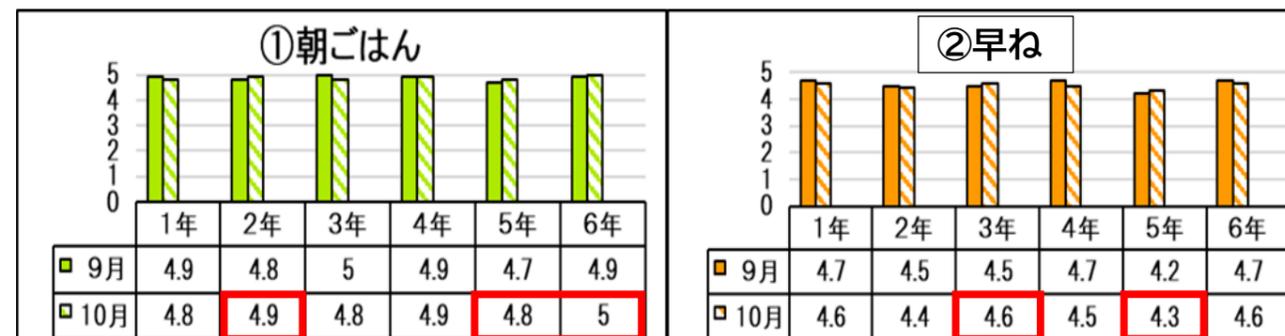
下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です



うんちをしたら流す前に少しだけ確認してみましょう。

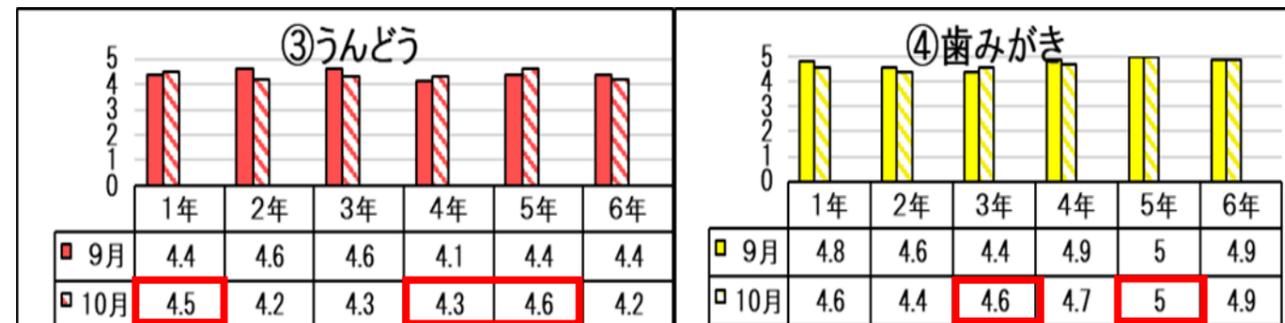
10月「元気もいもい貯金カード」結果のお知らせ

様々な行事が盛りだくさんの2学期ですね。みなさんが活動に取り組む中、生活リズムをきちんと整え、元気に過ごせていることが読み取れます。一方「でんしきき」「早ね」の項目にはまだまだ課題があることも表れています。この結果を振り返り、11月の生活上の注意点につなげていきましょう。



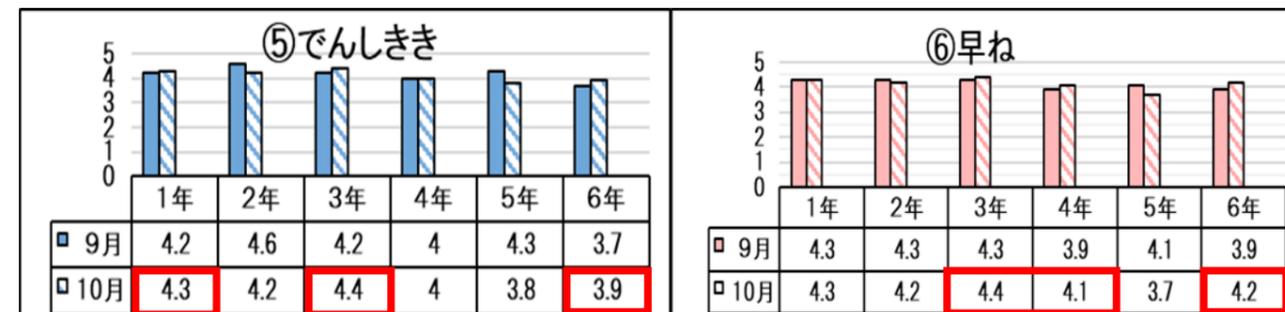
2・5年生で点数アップ！6年生はパーフェクト！過ごしやすい時期となり朝食も進みやすいですね。しっかり食べて体調を整えましょう。

3・5年生で点数アップ！「1日のスタートが良い」と、その後の生活リズムが取りやすいことが他のグラフでも表れていますね。ファイト！



1・4・5年生で点数アップ！1年で一番屋外運動に適した季節ですね。みなさん、いろんな運動にチャレンジしましょう。

3年生で点数アップ！5年生はパーフェクト！11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康を意識しながら、これからも歯みがきを続けましょう。



1・3・6年生で点数アップ！全学年、他の項目と比べると点数が低く、「でんしきき」の使い方工夫が必要ですね。

3・4・6年生で点数アップ！学年が上がるにつれ日々の生活が忙しくなり、就寝時間が遅くなりがちです。できる限り睡眠を取りましょう。

平均合計点(30点満点)

10月	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	27.1	26.3	27.1	26.5	26.2	26.8
	-0.2	-1.1	+0.1	±0	-0.5	+0.3

11月もがんばろう！次回は、11月11日(月)～15日(金)の期間で行います。