

すこやか

～ほけんだより～

第 9 号

令和4年 1月11日発行
 北区立桐ヶ丘郷小学校
 校長 久慈 良智
 主任養護教諭

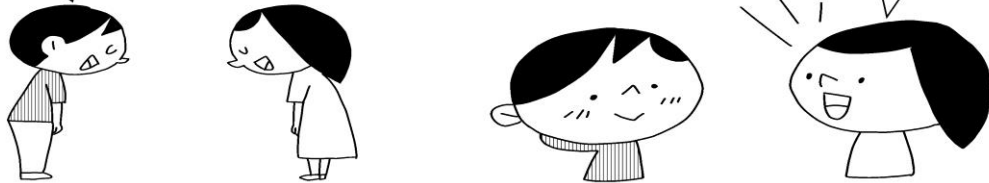
2022年の干支はトラですね。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。感染症に負けないよう、早寝早起き、朝ごはん、手洗い、マスク……と、「虎に翼」で元気な体を作りましょう。今年もよろしく願います。

1月のスケジュール	13日(木) 14日(金) 17日(月)	はついくそくてい 発育測定
-----------	----------------------	------------------

ふわふわ言葉を集めよう

悪口など相手を傷つける「チクチク言葉」に対して、相手を元気にさせる言葉を「ふわふわ言葉」といいます。「ふわふわ言葉」は、「ありがとう」などの感謝の言葉やほめ言葉、白ごころのあいさつなどもふくまれています。「ふわふわ言葉」を集めて、会話の中で積極的に使ってみましょう。

- ・ありがとう
- ・優しいね
- ・いっしょに遊ぼう！
- ・どういたしまして
- ・さすがだね
- ・かっこいいね(かわいいね)
- ・だいじょうぶ？
- ・おはよう！
- ・ごめんなさい
- ・がんばってるね
- ・こんにちは
- ・上手だね



保護者の皆様へ

薬物乱用防止教室を実施しました

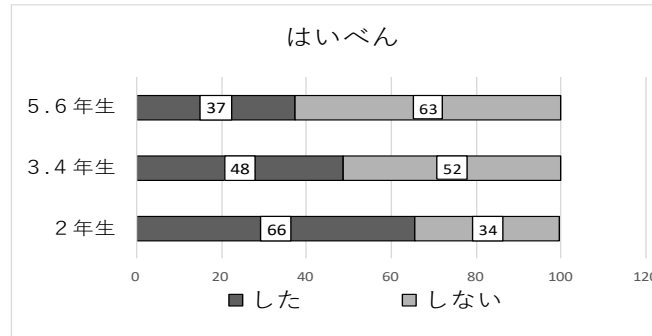
12月に赤羽警察のスクールサポーターの方を講師に招き、6年生の薬物乱用防止教室を実施しました。薬物乱用のきっかけは、ほとんどが友達(同級生、先輩、SNSで知り合った人など)からの誘いだと教わりました。最初に誘われたときに断ることの大切さを学びました。

学校保健委員会は書面開催とします

令和4年2月に学校保健委員会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症予防の観点から書面開催を決定致しました。

はいべんに注目しよう！

保健室におなか痛くて来室した子に、「いつ、うんち出た？」と聞くと、「おぼえていない」「知らない」と返事をされることが多いです。はいべんは人間にとって、とても大切なことです。生活ふり返りカードをよい機会に、自分のうんちに意識を向けられるといいですね。



9月に行った生活ふり返りカードの結果をみると、「はいべんできている子が少ない」ことが分かりました。



うんちを観察しよう

あなたのうんちは、どんな色やかたさをしていますか？ うんちの出方は、どうですか？ うんちの様子を観察し、1～3の□にあてはまるときは、生活習慣や食事を見直しましょう。

1 あなたのうんちは、次のうちどれに似ていますか？

「7つのうんち」

	①うさぎうんち	②ふがしうんち	③ゴーヤうんち	④ソーセージうんち・ヘビうんち	⑤しずくうんち	⑥どろうんち	⑦水うんち
うんちの様子	コロコロしてかたい	表面がひび割れている	かたく、ぼこぼこしている	やわらかい	とぐろを巻いている	楽に、ぽとぽと落ちる	ほとんど液体
かたさ	かたい ←						→ やわらかい

*「7つのうんち」は、「プリストルスケール」(O'Donnell LJ, Virjee J, Heaton KW "Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." British Medical Journal 300(6722):439-440,1990) をもとに工藤紀子先生が作成しました。

2 どれくらいうんちをしていますか？

- ① 毎日、または1日おき
- ② 3日に1回
- ③ 1週間に1回以下
- ④ 1週間以上出ないこともある

3 うんちの出方はどうですか？

- ① 便器にすわるとわりとすぐ、または5分以内に出る
- ② 5～10分かかる
- ③ 10分以上かかる