

ほけんぐよひ



久木小学校 保健室 2024/10/01

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

腸活 9つのススメ

毎日スッキリ快便!



うんちは毎日スッキリ出ていますか？ 腸内にうんちが長くとどまる「便秘」になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない・便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。

便秘の何が問題？

うんちは食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

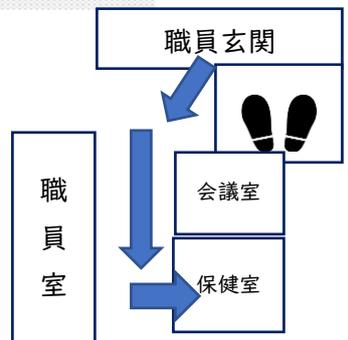
「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

<p>1 朝ごはんを必ず食べる</p> <p>朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。</p>	<p>2 朝トイレに行く時間を作る</p> <p>朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。</p>	<p>3 こまめに水分補給をする</p> <p>水分摂取量が少ないとうんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。</p>
<p>4 3食しっかり食べる</p> <p>食べる量が少ないうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。</p>	<p>5 食物繊維や発酵食品をとる</p> <p>根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。</p>	<p>6 生活リズムを整える</p> <p>生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。</p>
<p>7 適度に運動する</p> <p>運動すると腸が揺さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。</p>	<p>8 便意を感じたら我慢しない</p> <p>便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。</p>	<p>9 ストレスをためない</p> <p>ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の働きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。</p>

お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ

早退時のお迎えについて。

- ・体調不良、けが等のお迎えの際には、職員玄関から入っていただき、職員室前の保健室又は会議室（早退者等が多い場合）にお迎えに来てください。
- ・早退時、上履きを持って帰らない場合は、職員玄関に一時的に置いて、次に学校に来るときは職員玄関に上履きがあるのを忘れないようにしてください😊



♡♡「いのちのお話(性教育講演会)」がありました♡♡

6年生

宗藤純子先生



書籍の紹介

- プライベートパーツ(ゾーン)
- インターネットで気を付けること
 - ⇒同じ歳の子だと思って会ってみたら、大人の人だったケース…
 - 「怖い!」と思ったらすぐに逃げる!助けを呼ぶ!
- 成長の差
 - ⇒個人差があるよ。焦らなくて大丈夫だよ。
- 人との「きより」も大切(パーソナルスペース)
 - ⇒友だちが好きでも、自分の時間が必要な時もあるよ(☺)
- 「性=心+生きる=心が生きる」
 - ⇒「性」のあり方は多様…
 - からだの性/こころの性/好きになる人の性/表現する性
- 「安心」「安全」一ひと・場所・時間
- みんなにとって…誰?どこ?いつ頃??
- 「こどもの権利条約」

昨年度、お話してくれた先生が継続して、お話に来てくれました。1年前にもお話を聴いていたので、前に教わったことも振り返りながら…真っすぐに先生を見て聴いている姿、恥ずかしそうに下を向いて(耳はしっかり)聞いている様子…が見られました。

記憶のどこかに残って、困ったりしたときに思い出して、「こう言ってたな…」と少しでも将来の引き出しが増えていけばいいなと思います…。

5年生

岡山睦美先生

どうやって男の子・女の子を見分けますか?



- この写真を見て、性別が何かわかるかな?どこでそう思った?
 - ・見た目、髪の毛の長さ
 - ・性格
 - ・持っているもの
- LGBTQ:全体より少ない(マイリティ)を表現しているのだから↓ 区別されているように感じてしまう表現
- SOGIES:性的傾向・自認・表現
- 男の子のからだ
 - 大事な部分にボールが当たってしまう時の反射 etc…
- 女の子のからだ
 - 生理期間は、一生だと「2400日=6年半!!!」etc…

1クラスごとで授業をしていただきました。元保健室の先生なので、児童の様子に合わせてながら、子どもたちのペースで話をしてくれました。ゆっくり「考える時間」を取って、子どもたちの声もキャッチして、質問に回答しながら、大切な話をしてくれました。最後のアンケートに書いてくれた質問にも後で返事をくれると言っていました!!

乞うご期待!!!