12月 ほけんだより

令和2年12月23日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

２０２０年も終わりが近づいてきました。今年は、新しい生活様式となり子どもたちやお家の方も戸惑いや心配が多かったと思います。そのような時も、保健室では子どもたちの笑顔や声を聞いて、元気がでました。クリスマスや年末年始も感染対策をしっかりして、楽しみたいですね！

自分のうんちの習慣で
あてはまるのはあるかな？？

- □ うんちをするときに いたい
- □ おなかに はっているようなかたさがある
- □ 3日以上うんちがでない
- □ うんちをしたのにすっきりしない
- □ コロコロうんちしかでない

ひとつでもあてはまれば、
便秘の可能性があります！

みんな
たべてね

おたすけマンのおすすめ食べ物の紹介

1 位

2 位

3 位

便秘のお子さんが増えています！！

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- 朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の動きをよくしましょう。

バナナうんち
黄色がかった茶色でにおいの少ない健康的なうんち

コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘ぎみ

水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色にも注目！
赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

うんちについて

～朝うんちが大切な理由～

朝ごはんを食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ごはんの後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ごはんの後は、忙しいですが、トイレに座ってうんちをする時間をつくってみましょう。

朝うんちのポイント

1 ゆとりをもって朝起きる。
2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
3 朝ごはんをきちんと食べる。
4 朝ごはんを食べ終わったら必ずトイレに座る。

ちゃれんじ！けんこうびんご

２学期をふりかえって、できたことに○をつけましょう。
１列そろったらビンゴ！いくつビンゴできるかな？

たくさん運動ができた	楽しかったことや嫌だったことなど自分の気持ちを伝えられた	テレビや動画を見すぎなかった	ハンカチを毎日もってきた	体調が悪いときはむりせず休めた
1日１回自分のことをほめられた	手洗いを忘れずにできた	おてつだいや係の仕事をがんばった	楽しく学校に行けた	マスクを毎日つけられた
毎日おふろに（シャワー）に入れた	甘いものや飲み物をとりすぎなかった		夜は９時までにふとんに入れた	好きなことができた！
１週間に１回は大笑いした	早起きできた	友だちとなかよくできた	ごはんのあとはみがきできた	テレビや動画をはなれて見られた
朝ごはんを毎日食べられた	夜はよく眠れた	こまめに水分をとれた	天気がよい日は外で遊べた	のびた爪は爪切りで切った（切ってもらった）

～健康診断結果について～

学校の健康診断はスクリーニングですので、すでに疾患をお持ちのお子様にも検査結果および受診勧告が届きます。

また、特に通知がない場合は、【異常なし】ということですので、ご安心ください。

～歯科医の先生より～

「むし歯のお子さんが少ない」とほめられました！
ご家庭でしっかり歯磨きをしているからですね！