



ほけんだより

令和8年2月14日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

3学期が始まり、早いもので1カ月が経ちました。卒業生にとっては、小学部・中学部での生活も残り1カ月ほどですね。残りの学校生活でも、楽しい思い出をたくさん作って欲しいなと思っています。校内や伊勢崎市市内においても、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症の流行がみられています。引き続き、感染症予防のご協力をお願いいたします。



チョコレートに隠されたひみつ



2月14日はバレンタインデーですね。お家でチョコレートを食べるお子さんも多いのではないのでしょうか。実はチョコレートはおいしいだけでなく、健康によい働きがあります。

チョコレートのひみつとは？

チョコレートの効能はたくさんありますが、今回はいくつかピックアップしてご紹介します。

アレルギーの 予防	ストレスを 抑える	おなかの調子を 整える	集中力の アップ
--------------	--------------	----------------	-------------

- * アレルギーの予防 : 花粉症やアトピー等に効果があり、アレルギーの物質の働きが抑えられます。
- * ストレスを抑える : ストレスの緩和や自律神経を整える効果があり、リラックス状態が続きます。
- * おなかの調子を整える : 腸内の悪玉菌と善玉菌のバランスを整えてくれます。
- * 集中力のアップ : 集中力や記憶力、やる気を引き出してくれる効果が期待できます。

⚠ 食べすぎには要注意です！

チョコレートには健康によい効果がありますが、その一方でカロリーや脂質が高いので、食べすぎてしまうと肥満の原因になるかもしれません。適度な量をおいしく食べましょう。

	ごはん	チョコレート
カロリー	168 kcal	558 kcal
脂質	0.3 g	34.1 g

<めやす>

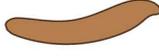
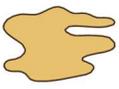
ごはん100g 子ども茶碗1杯
チョコ100g 板チョコ2枚



～ うんちで健康チェックをしよう ～

12～1月にかけて、希望学年にヤクルトおなか元気教室を行いました。ヤクルトさんから、おなかの調子を整えるための話をいただきました。

普段何気なく見ているうんちですが、うんちの性状を見ると、おなかの健康状態も知ることができます。ぜひこの機会にご家庭でも、お子さんのおなかの様子を確認していただきたいと思ひます。

消化管の通過時間 ↑ ↓	1	非常に遅い (約100時間)	コロコロ便		硬くてコロコロの兔糞状の便
	2	硬い便			ソーセージ状であるが硬い便
	3	やや硬い便			表面にひび割れのあるソーセージ状の便
	4	普通便			表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便			はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
	6	泥状便			境界がほぐれて、ふにやふにやの不定形の薄片便・泥状の便
	7	非常に早い (約10時間)	水様便		

一般的な排便回数は、1日に1～2回程度と言われています。2～3日以上うんちがでない状態が続く場合は、便秘症の可能性が高くなります。一度便秘になってしまうと、『便がでにくい』→『便がおなかの中で固くなってしまふ』→『便がさらにでにくくなる』という、便秘体質になってしまうことがあります。

便秘の予防法をご紹介しますので、お子さんに合うものみつけてもらひ、生活に取り入れていただけると嬉しいです。

食事編

・朝ごはんを食べる

朝食は腸を刺激し、排便の習慣を身につけやすくします。

・こまめな水分補給

腸内の水分が減少して起きる便秘の場合には水分補給は欠かせません。朝起きがけに水をのむと、腸が刺激されて動きが活発になるため排便が期待できます。

生活・運動編

・定期的な排便習慣をつける

朝食後は便意がなくてもトイレに行く習慣をつけましょう。流れを習慣化することは、便秘予防にとっても効果的です。

・おなかマッサージ

食後3～5時間後に仰向きになり、おへそを中心に「の」の字をかくように2～3周、力を抜いてゆっくりとおなかをマッサージします。

