

ほけんだより 旭丘小学校

いのち

じぶんのいのち、みんなのいのちをたいせつにしよう。

2025年(令和7年)10月24日



10月も半ばを過ぎてようやく暑さが落ちつき、涼しさが感じられるようになりました。朝晩はひんやりと感じる一方で、昼間は急に気温が上がったりする日もありますね。寒暖差によって体調を崩しやすい、また感染症も流行りだす時期です。上着などで服装を調節しながら毎日を元気に過ごしましょう。



目にやさしい生活しよう！

ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で、一番目にやさしい生活をしているのはだれかな？

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

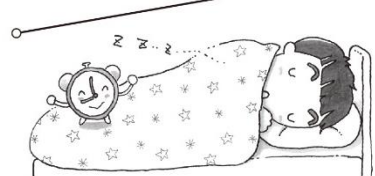
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

目に優しい生活のポイント

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

今までのあさひがおか生活チャレンジで取り組んできたことともつながっていますね。自分の生活をふり返って、最近できていなかったな...という人は、あらためて気をつけていきましょう！

体調が悪くて保健室に来た人には、生活習慣について聞いています。「昨日は何時に寝て、朝は何時に起きた？」「朝ごはんは何を食べてきた？」などとあわせて聞くのが、

「最後にうんちをしたのはいつ？」 「どんなうんちだった？」



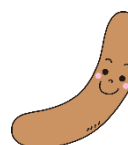
「どうだったかわずれた。」という人や「見ずに流したからわからない。」という人がちらほら...みなさんは答えることができますか？

★そもそもうんちってなにからできてるの？

うんちは約70～80%が水分です。残りは、食べかす、腸の粘膜がはがれ落ちたもの、腸内細菌からできています。

★今日のうんちはどんなうんち？

うんちを観察して、自分の体調を知ろう！



バナナうんち

健康なうんち。バナナのような形で、あまりくさくなく、すると気持ちよく出ます。



コロコロ、カチカチうんち

水分が足りなくて、便秘になるかもしれないうんち。意識して水分や野菜をとってみよう。



びしゃびしゃうんち

お腹をこわしているときに出るうんち。冷たいものをとりすぎたり、ストレスが原因のこともあるよ。

★いいうんちをする3つのポイント

・排便のリズムをつくろう

朝ごはんの後は腸が刺激されてうんちが出しやすくなるため、朝ごはんの後にトイレに行く習慣をつけましょう。ゆっくりトイレに座れるように、早起きをして時間に余裕をもちましょう。

・水分をとろう

水が足りないと便がたくなって、便秘になります。また、朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲むと、便秘が起こりやすくなるのでおすすめです。

・おなかの環境を整えよう

野菜やきのこ、海そうなどの食物繊維の多いものや、ヨーグルトや納豆などの発酵食品をとると、腸内環境がよくなります。

