

うららか

～ ころ・からだ のびのび・すくすく・はれやか ～

2015年(平成27年)9月30日

福山市立野々浜小学校

保健室

9月 低学年ミニほけんより

「うんこけんこううらない」



うんこは〇〇〇からできている
体から出るまで約〇〇時間
体の中を旅している



うんこを作るのようすは
よく分かります
うんこが出る前に
うんこが腸の中を
旅しているのよ

体の様子をうらなってみましょう

	ばななうんこ	うんこ	うんによ	うんぴ
形				
結果	バランスよく食べ 健康なしょうじょうたいです この調子で生活してい きましょう	野菜が少なかったり がまんをしています か?水分や食物繊維を とりましょう。	肉や脂っこいもの中心 の食生活ではありませ んか?野菜も食べるよ うに心がけましょう。	冷たいものを食べた り、お腹のかぜになっ ていませんか?

よいうんこを出すために...

朝ごはん いただきますの術! 朝ごはんを食べる とおなかの動き出 して、うんこがお し出されます。	野菜で せんの術! 野菜のせんいは、 おなかの中をそう じして、よいうんこ の材料になります。	お水 ごっくんの術! 水はうんこを ほどよいかたさ にしてくれます。	からだ のびのびの術! のびのび元気に 遊ぶと、おなかの力 が強くなって、うん こをどんどん運び ます。	うんこタイム の術! 毎日早寝早起きを してトイレに行く 時間を決めるとう んこも出やすいで す。
---	---	--	--	---

祝 全校出席 記録更新中

9月は、全校のみんながそろった日が多く、なんと全校登校の日が14日になりました。10日を目指していた、玄蔭のひまわりの花も咲きました。あいさつの声も元気がよく、全校のみんなが元気に登校できていることがなによりです。秋の過ごしやすい時期です。読書の秋、スポーツの秋、勉強の秋、食欲の秋...これからたくさんのお祭りをみつけてください。



視力検査(2箇自)を行います

10月10日は「目の健康デー」です。10月中に、今年2箇自の視力検査をしますので、めがねを使っているひとは持ってきてください。結果は、全員が持ち帰る予定です。ノーテレビ・ノーゲームチャレンジと合わせて、自にやさしい生活を心がけていきましょう。



ノーテレビ・ノーゲームチャレンジを行います

10月1日(木)～7日(水)の期間で、お家の人と相談してチャレンジするレベルを決めて取り組みましょう。お家のほうへはお忙しい中、ご無理をお願いしますが、ご協力をお願いいたします。



★チャレンジレベル★

- レベルA 1日テレビを見ない、ゲームをしない
- レベルB 学校が終わってからテレビを見ない、ゲームをしない
- レベルC テレビやゲームを1日1時間まで
- レベルS 〇〇日間テレビを見ない、ゲームをしない
(日数を決めて取り組むチャレンジ)

夏休みの間に、研修で「長井ゼミ・ハンス 長井敏弘さん」より聞いた「ネット依存」のお話を紹介します。

顔と顔の
付き合いを

リアルな体験を大切に

小・中学生

会話中に相手のわずかな表情の変化を
感じる能力を身に付ける時期

対話会話→ 感情を伝える
メール・スマホ→ 情報のみ伝える
(音楽を聴かず、楽曲を見ているだけに
近い)

なぜ子どもに長時間の

ネット・スマホはよくないの?

脳の働き

言葉 & イメージ

読めると、様々な情報が得られるネットはと
ても便利ですが、自分の頭で言葉からイメ
ージを創造する機会が省略されてしまうこと
から、子どもの間に思考力や創造力を養う
機会が少なくなります。

自分で考え
きたえられる

スマホだけでなく携帯ゲーム機やタブレットからもネットにつながっている人もいます。良い面・悪い面を知った上で、コントロールされるのではなく、自分からコントロールすることのできる人になってほしいと思います。ノーテレビ・ノーゲームデーで、ふだんの生活をふり返ってみましょう。