

ほ け ん 保健だより



令和 7年 10月31日
豊島区立朝日小学校

日が暮れるのが早くなり、秋の深まりを感じるようになります。気温の変化により体調をくずしやすい時期なので、規則正しい生活を心がけましょう。

うんちがでやすいポーズは、考える人のポーズ！

前かがみになる

肘は太ももの上に

かかとを浮かせる



11/5~11/11はうんちWeek！

～うんちチェックシートに取り組もう～

「うんち」といえば「くさい」「きたない」などのイメージがありますが、実はうんちの形や色は、体が健康かどうかを知らせてくれる大切なメッセージなのです。うんちをしたら水で流す前にチェックしてみましょう。



11/5(水)～11/11(火)のうんちWeekで、「うんちチェックシート」に取り組みましょう。11/12(水)に担任の先生へ提出してください。

うんちクイズ

よいうんちを出す行動は？

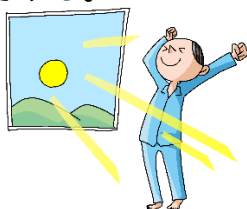
① 夜おそくまでゲームをする。



② 朝ごはんをたべない。



③ 早起きする。



こたえ ③

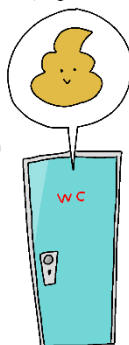
よいうんちを出すには、早ね・早起きして朝ごはんを食べる必要があります。

朝ごはんを食べると、胃や腸が目覚めて活発に働き始めます。そのため、食べ物の消化が進んで、「うんちを出したい」と感じるので、がまんせずにしっかりとうんちを出しましょう。

また、運動することで、おなかの中のきんにくがきたえられ、うんちがでやすくなります。

『トイレの教科書』を読んでみよう！うんちのでき方やうんちの見分け方が書いてあります。

スッキリ



うちの方へ

11/5(水)～11/11(火)は、全校で「うちチェックシート」に取り組みます。児童が、うんちの状態を1週間記録することで、自分の体の状態に関心を持ち、生活習慣改善へ向けた意欲向上を目的としています。また、うちチェックシートとともに配布する標語募集の参加は、任意です。うちチェックシートの取り組みに、ご協力のほどよろしくお願いいたします。(うちチェックシート・トイレの教科書・標語募集用紙は11月4日に配布します。)

< 4年生 > 「体の発育・発達」の学習をしました！

思春期には、男女の体つきや心に変化が起こり、その変化には個人差があることを学びました。グループごとに、自分たちの体にどんな変化が起きるかを考えてまとめたり、友達と手を繋ぐ体験活動をしたりすることで、自分事としてその変化を捉えることができました。

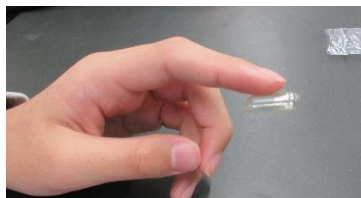
また、体の中で起こる変化である初経・精通については、黒画面紙に穴を開けたもので卵子の大きさを確認しながら養護教諭の説明をもとにその仕組みを学び、ゲーム形式で振り返りをすることができました。さらに、4つの性(①体の性②心の性③表現する性④好きになる性)について学びました。



単元の最後には、事例をもとに、よりよく発育・発達するための生活を考え、今後の生活目標を立てることができました。

< 6年生 > お薬教室・薬物乱用防止教室を行いました！

学校薬剤師をお招きし、お薬教室・薬物乱用防止教室を実施しました。写真の通り、軽く湿らせた指にカプセルが張り付く実験では、少量の水で薬を飲むと喉に薬が残ってしまうことを学ぶことができました。また、水とお茶の鉄剤の溶け方の違いを見ることで、薬はお茶やジュースではなく、水やぬるま湯で飲む必要があることを知ることができました。



11月の検診・保健行事について

★うち Week

11/5(水)～11/11(火)・・・うんちの状態を7段階に分けて、1週間記録します。

11/12(水)に担任へ提出してください。

体調不良などの理由で11/5(水)から記録ができない場合は、日付をずらして取り組んでください。