

ほ け ん 保健だより



令和 8 年 10 月 30 日
豊島区立朝日小学校
校長 熊田 和則

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であるため、規則正しい生活を心がけましょう。

うんちがしやすいポーズは、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



ウィーク
11/2～11/8はうんちWeek！

と く
～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。



11/2 (月)～11/8 (日)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。11/9 (月)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？

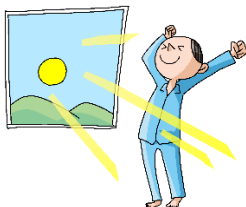
① 夜おそくまでゲームをする。



② 朝ごはんをたべない。



③ 早起きする。



こたえ ③

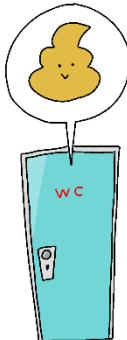
よいうんちを出すには、早ね・早起きして朝ごはんを食べる必要があります。

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」と感じるようになるので、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、うんちが出やすくなります。

『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



おうちの方へ

11/2(月)～11/8(日)は、全校で「うんちチェックシート」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を向上させることを目的としています。また、うん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。うんちチェックシートの取組に、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

< 6年生 > お薬教室・薬物乱用防止教室を行いました！

学校薬剤師と日本くすり教育研究所の講師をお招きし、お薬教室・薬物乱用防止教室を実施しました。

お薬教室では、薬の役割や種類、飲む方法を学ぶことができました。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知りました。また、水とお茶への鉄剤の溶け方の違いを確認する実験から、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学びました。

薬物乱用防止教室では、咳止め薬や鎮痛薬、エナジードリンクの過剰摂取の危険性について理解を深めることができました。また、薬物乱用がなぜいけないのかを知り、自分を守るために勇気を持って断ることの大切さを学ぶことができました。



お薬教室

カプセル吸着実験



薬物乱用防止教室

11月の検診・保健行事について

11/9(月)に担任へ提出してください。

体調不良などの理由で11/2(月)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。

★うんち Week 11/2(月)～11/8(日)・・・うんちの状態を7段階に分けて、1週間記録します。

★脊柱側弯検診 11/2(月)・・・5年生全員・6年生の該当児童(お知らせ配布済み)が対象です。

★歯科健診 11/5(木)・・・4・5・6年生全員が対象です。

11/6(金)・・・1・2・3年生全員が対象です。