ほけんだより

１１月の保健目標 外で遊ぼう	令和８年１１月２日 文京区立誠之小学校 校長　土屋秀人

朝晩の冷え込みが激しくなり、冬の訪れを感じる季節となりました。気温の変化に加え、かぜや感染症が流行しやすい時期です。手洗いや換気などの対策を心がけるとともに、十分な睡眠やバランスのよい食事を大切にし、元気に過ごせるようにしましょう。

【トイレ week を実施します】

１１月１０日（いいトイレの日）と１１月１９日（世界トイレの日）に合わせて、１・２年生を対象に、日本トイレ研究所が主催している「トイレ week」を実施します。毎朝の排便習慣をつけ、排便の色や形から体調の変化を読み取り、生活習慣を振り返るきっかけになればと思います。

① 「うんちチェックシート」を用いて、朝食摂取の有無と排便の有無・状態を記録する活動を行います。（全員提出）



記録期間：１１月１０日（火）～１６日（月）
回収期間：１１月１６日（月）～１７日（火）

② 「うんちチェックシート」の回収に合わせ「うんち・おしっこ・トイレ・災害時のトイレの標語」を募集します。（希望者のみ）

応募方法：必要事項を記入し、募集用紙を学校へ提出する。
募集内容：学校や公共のトイレにおけるマナー、排便・排尿と健康、排泄の大切さ等。「うんち」「おしっこ」「トイレ」「災害時のトイレ」の中から一つを選んで、その大切さについて呼びかける標語を考える。

冬に注意したい、子どもの体のサイン

泣いているのに涙が出ない
皮膚、口の中がかわいている
おしっこの量が少ない、色が非常に濃い
ぼんやりして眠りがち
目が窪んで見える
など



これらは脱水症のサインです。夏に起こると思われがちな脱水症ですが、実は冬にも起こることがあります。

冬の脱水症はなぜ起こる？

冬は空気がかわきやすく、暖房の使用でさらに乾燥が進むためです。また、夏よりも喉のかわきを感じにくく、水分の摂取量が減ることも原因です。乳幼児は体の水分量を調整する機能が未熟なため、注意が必要です。

脱水症の症状があったら



水分を少しずつ何回かに分けて飲ませてください。

重い症状がある場合や24時間以上改善しない場合は、早めの受診をおすすめします。

児童のみなさんへ

外で気持ちよく体を動かせる季節になりました。休み時間や体育の様子を見ていると、日差しが強い日は汗をかいている人も多いようです。汗をふかずにいると体が冷えて、風邪をひきやすくなります。ハンカチは必ずポケットに入れるなどして、すぐに使えるようにしておきましょう。また、日中は温かいですが、朝晩は急に冷えます。暑いときは脱ぐ、寒いときは着るなど、気温に合わせて自分で衣服を調整できるようにしましょう。



姿勢がよくないと体がゆがんで負担がかかり、肩や腰に痛みが出てくることがあります。



いい姿勢だと呼吸がしやすくなり、全身の血の流れや脳の働きがよくなります。集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがたくさんあります。ぜひ意識してみましょう。

気持ちよく「うんち」をするために

便意をがまんしない



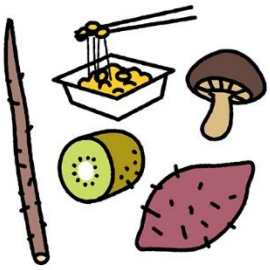
便意を感じたらトイレへ。がまんを続けると便秘につながる。

朝はトイレタイム



朝食後は腸が動きやすい時間。トイレに行く習慣をもとう。

食事・水分・運動



食物繊維や水分をとり、体を動かすことも便秘予防には大切。

毎日出なくてもOK



回数より便の硬さや痛みを確認。すっきり出ないときは要注意。