

保健室だより

すこやか

令和4年6月2日

宇部市立吉部小学校



こめうちひと いっしょよ
※お家の人と一緒に読みましょう

気温が少しずつ高くなっていくこの時期から心配されるのが熱中症です。体調がすぐれない人は、熱中症にかかりやすいです。夜は早めに休んで睡眠をたっぷりとり、栄養バランスのよい食事を心がけて、体の調子を整えるようにしましょう。

健康診断の結果について

すべての健康診断が終了しました。保護者の皆様には、保健調査票 や問診票などの記入・提出にご協力いただき、ありがとうございました。

受診が必要なお子さんには、すでに受診のお知らせをお配りしています。早めに医療機関受診及び治療を進め、結果を学校に提出してください。また、健康診断の結果は、すべての検診結果が出ましたら、「健康診断結果のお知らせ」ですべてのお子さん・保護者の皆様にお知らせします。

健康診断の結果のお知らせをもらったら…

①知る

どれくらい成長したかな？
おうちの人と確認を
しましょう！



②振り返る

は
歯みがきはできていた？
ゲームやりすぎ？
普段の生活を見直して
みましょう！



毎週水曜日衛生検査を実施しています！

Q

どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、
感染症やむし歯など「病気の予防」、
2つの目的があります。

最近、ハンカチや
ティッシュを忘れてい
る子が増えています！



Q

清潔のポイントは？



手を洗おう



つめを切ろう



歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

みんなの便は大丈夫！？ 便を見れば、健康状態がわかる



- ・理想的な便は、半練り状のバナナ形が2～3本！！
- ・普通の便は黄色～黄褐色。

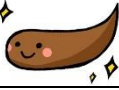
腸内に長く留まったり、悪玉菌が多くなったりと、便の色は黒褐色になり悪臭を放つことがあります。
また、胃や十二指腸で出血があると黒色便になります。

朝ウンチの秘訣☆

- ① 起床後すぐにお水をコップ1杯飲む。
- ② 30分後ぐらいに朝食(野菜や海草など食物繊維を多く含むもの)をしっかり食べる。
- ③ トイレに行く時間的余裕を持ち、トイレに座ってみる。

便秘解消方法ー食べ物ー

緑黄色野菜、イモ類、豆類、海藻、果物、納豆・ヨーグルトなどの発酵食品など。

便の形状	状態・考えられる要因
バナナ形のうんち 	・理想的な便の状態。 ・消化・吸収・排泄がスムーズに行われている状態
コロコロ・カチカチのうんち 	(1) 食べる量の不足(=便の材料不足) (2) 便を出す力が弱い(=運動不足) (3) 水分不足 (4) 食物繊維不足 (5) 緊張などの心理的な影響で消化・吸収機能が低下している
半練り・ドロドロのうんち 	(1) 食べ過ぎ・水分の摂りすぎ (2) 冷たい飲みもの・アイスクリームなどによる冷え (3) 刺激物の摂取 (4) 緊張などの心理的な影響で消化・吸収機能が低下している

腹痛には、さまざまな原因が考えられます。痛みが続く、夜間にも腹痛がおき眠れない、腹痛だけでなく発熱や嘔吐等がある場合には、かかりつけの病院で診てもらいましょう。

スクールカウンセラー 平岡 志保 先生



今年度から、みなさんの心のサポートをしてさせていただきます！

心の健康に関する授業（GHP）や悩みがある時には話を聞いてもらうことができます。

また、保護者の皆様も、相談することができます。来校日の前にお知らせ文書を配付します。

なお、来校日以外でも、面談することも可能です。いつでもご相談ください。

～今年度の予定～

6月16日(木)	14:00～18:00	教育相談・いじめ問題対策会議
8月30日(火)	10:00～12:00	教育相談
9月22日(木)	13:00～17:00	教育相談
11月25日(金)	13:00～18:00	教育相談・いじめ問題対策会議
1月12日(木)	9:00～12:00	教育相談
2月16日(木)	8:30～12:30	GHP の授業