

# ひだまり 2月号

令和7年1月31日  
江戸川区立大杉東小学校

## 2月の保健目標

### 部屋の換気に注意しましょう。

1月は、本校は感染症が流行することなく、けがなどでの来室状況も比較的落ち着いている印象でした。多かった来室理由は、腹痛や下痢で、胃腸炎の流行を懸念し手洗いなどの徹底を再度周知しました。幸い現段階での流行はみられていません。引き続き基本的な感染症対策を学校でも呼びかけていきます。

### ～1月に実施した保健指導を紹介します～

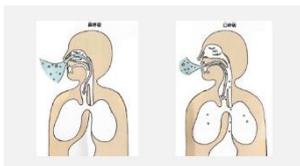


#### 1・2年生 “プライベートゾーンってなあに？”

「おしえて! くもくん プライベートゾーンってなあに？」という絵本から、プライベートゾーンについて学習しました。プライベートゾーンは自分だけの大切な場所であり、簡単に人に見せたり触らせたりしないことを学びました。また、嫌な思いをしたときはきちんとその気持ちを伝える大切さも学習しました。

#### 3年生 “からだをおおうラップ（皮ふ）”

皮ふは何層も重なり、筋肉や血管を外界から守っていることを学習しました。3年生は少しのけがでも心配する児童が多い印象がありますが、今回の学習を通して、人間の体の強さが少しでも伝われば幸いです。



#### 4年生 “あいうべ体操”

様々な病気につながる口呼吸を治そうという目的で、あいうべ体操を学習しました。口呼吸では、鼻毛の様な役割が働かないため、汚れた空気がそのまま体内に入ります。また、唾液を乾かすことでむし歯などの口の病気にもつながります。あいうべ体操を行い、舌の筋肉を鍛えることで、無意識的に鼻呼吸をできるように目指します。

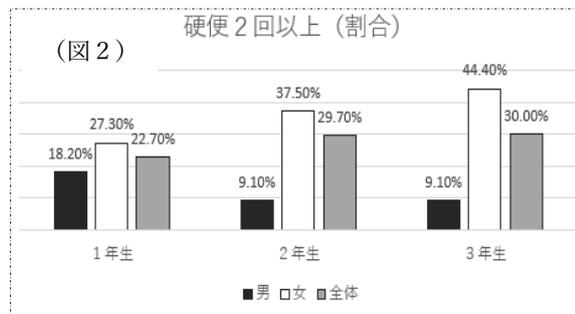
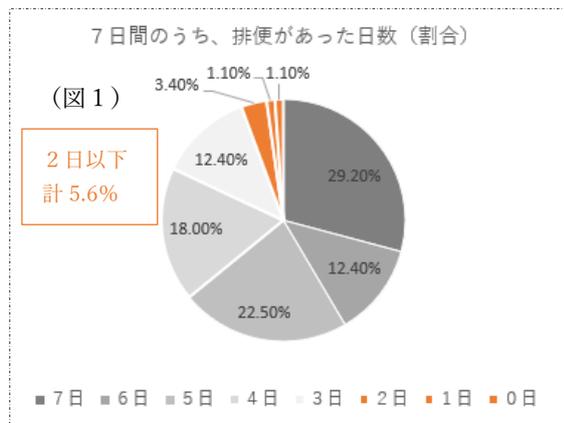


### 5・6年生 “睡眠と光“

睡眠不足には様々な要因があります。今回は光に焦点を当ててお話ししました。

様々な実験により、人の体はどうしても夜型になる傾向があることが分かっており、朝一番に陽を浴びることで昼間の生活を可能にしていることを学習しました。また、夜の光（家の電気やスマホやタブレットなどの光）を調節することで、体を夜の眠りに向かわせてあげることが重要であると学習しました。

### うんち week ～うんちチェックシート結果～



1～3年生を対象にうんち week を開催し、1週間の排便記録を取りました。89名が参加し、結果が届きましたのでお知らせします。

本校では、毎日うんちが出た割合は29.2%、7日間のうち2日以下のみうんちが出た割合は5.6%でした。(図1参照)

また、硬便が週2回以上出た割合は、図2の通りで、女子に関して学年が上がるにつれて増加傾向にあります。

排便回数の少なさよりも、便の硬さの方が便秘との関係性が強いと言われているため、便の硬さが気になる児童は、食事などの生活習慣を見直し、便の改善を心がけてください。

### 学校保健委員会を開催します

【曜日】令和7年2月25日（火）

【時間】14：30～16：00

【講師】篠原絵里佳さん

管理栄養士・睡眠改善インストラクター・睡眠健康指導士などの資格をもつ、篠原絵里佳さんをお招きし、睡眠や生活習慣に関してご講演いただきます。

ご講演いただくにあたり、事前に質問を募集します。QRコードを読み取り、お子さんの睡眠などでお困りのことや気になることなど、お気軽にご質問ください。

