

ほけんだより10月



令和8年 10月2日
江戸川区立篠崎小学校
校長 平林 千恵
養護教諭

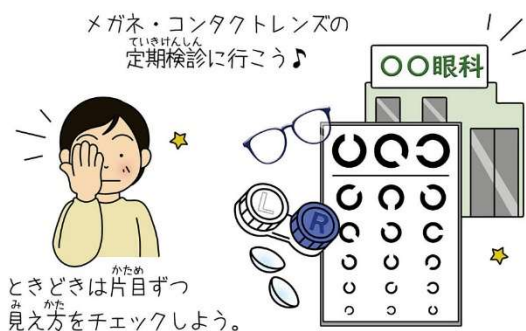
暑さがおさまり、過ごしやすい季節になってきました。今年
はインフルエンザの流行が早く、本校でも流行してきてい
ます。手洗い・うがいだけではなく、換気も心がけましょう。



10月の保健行事

30日(金)	就学時健康診断 (5年生6時間授業、他学年4時間授業)
--------	--------------------------------

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

排便習慣を付けよう！

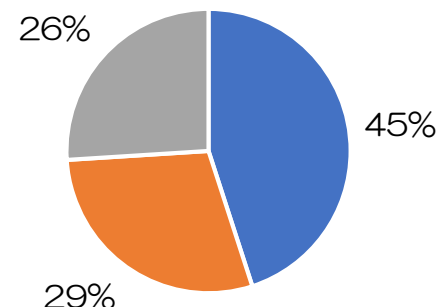
健康振り返りカードにご協力いただきありがとうございました。

振り返りカードから、5日間のうち排便のあった
日数を集計しました。グラフから、半数程度の児童
は毎日排便がある一方で、5日間のうち3～4日、
2日以下の児童もそれぞれ25%以上いることが
わかります。

便秘は「3日以上排便がない状態、または毎日
排便があっても残便感がある状態」とされていま
す。水分、食物繊維の摂取、適度な運動などは便秘
解消に繋がります。

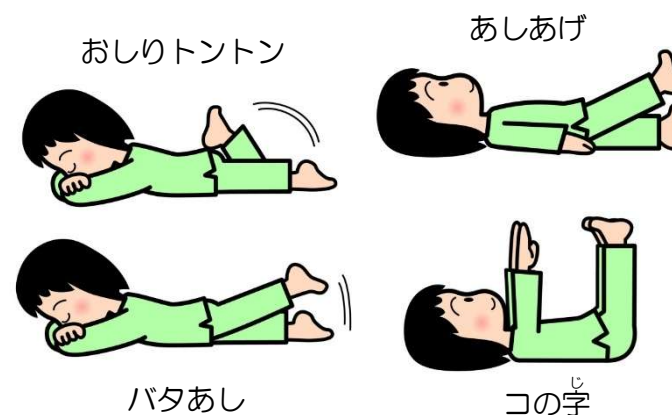
5日間のうち排便のあった
日数の割合

■ 5日 ■ 3～4日 ■ 2日以下



便秘解消運動

おうちでやってみよう！



保護者の方へ

9月の計測の際に保健指導とし
て、1、2年生には「けがのて
あて」、3、4年生には「うん
ちでできる健康チェック」、
5、6年生には「歯科指導」を
行いました。特に3、4年生に
は排便の大切さについて話しを
しましたので、ぜひご家庭でも
排便について考えていただけれ
ばと思います。

朝、うんち出た？

うんちが出る仕組みを知っていますか？ まず、朝ごはんを食べると、胃
が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送ら
れます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための
準備をし、脳は「うんちを出す！」という指令を出します。そして、めでた
くうんちが出るのです。うんちは、「今日も元気に活動しているよ」という体
からの合図です。朝ごはんの後は、トイレに行ってスッキリしましょう。

