

10月のほけんだより

令和4年10月17日
中条小学校 保健室

10月になり、暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。運動会も終わり、ほっと一息つける時期かと思えます。秋にしかできない楽しみをみつけて、体と心を休めてみてくださいね。



10月8日は骨と関節の日

知っているかな？ 骨のこと

Q1 人の体、骨は何個ある？

約200個

たくさんの骨が組み合わさって、体を支えているよ。赤ちゃんの骨は約300個で、成長とともにくっついて一つになったりしていくんだって。

Q2 一番大きい骨は？

大腿骨

太ももにある骨で、身長約1/4くらいの長さがあるんだって。一番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは約3ミリくらいだよ。

Q3 骨は体を支えるだけ？

ほかにもあるよ

内臓を守ったり、カルシウムなどをためておいたり、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、体を動かすことも骨の大切な役目。

目をゴシゴシするのはダメ

痛い！
目に何か入った！

ゴシゴシ...
ストップ！

目に何かが入ったとき、あわてて手でこすっていませんか？ 実はこれ、とっても危険なのです。

手で触らず、
水で洗おう

水をためた洗面器などに顔を付け、パチパチとまばたきをしてください。それでも取れないときや、痛みが強いときは病院へ。

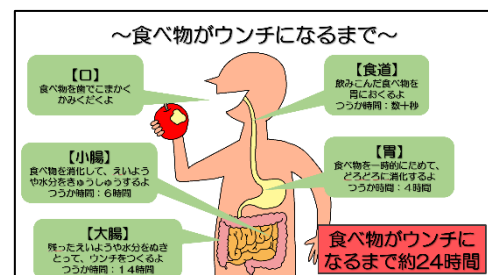
目をこすると、こんな危険が

- 目の表面が傷つく
- 目の奥も傷つく
- 手についた細菌などで感染し、充血したり、まぶたが腫れる

がつしんたいそくていじ ほけんしどう
～9月身体測定時保健指導～

ウンチについてかんがえよう！

自分の便（ウンチ）を知ることは、身体の調子を知るうえでとっても大切です。「ウンチ」と聞くと恥ずかしくて、便器の中を覗かずに、そのまま水に流してしまう人もいますが、実はウンチの色やかたち、においは、食べたものや飲んだものからだけでなく、毎日の生活のしかたに影響を受けます。少しでも、そんな「ウンチ」の大切さに気づいてもらえたらな、という想いをこめて保健指導を行いました。指導内容の一部をご紹介しますのでよろしければご一読ください。



えいよう 栄養バランスのよい食事を3食とろう

理想的なウンチを出すためには、野菜や豆、きのこなど食物繊維の多いものを中心に、3食きちんと食べることが大切です。

ばななウンチを出すために



うんどう 運動でスムーズな排便に

運動不足の場合、腸のまわりの筋肉とともに排便する力が弱まります。運動をして、筋肉を鍛えることも排便には大切です。

だいちよう はたら 大腸の働き

食道・胃・小腸につづいて、消化の最終の働きを担っているのが大腸です。ウンチの約80%は水で、残りの20%は食べ物のカス・はがれた腸粘膜・腸内細菌でできています。食べ物のカスは最初はドロドロしていますが、大腸で水分が吸収されて硬くなり、便として排泄されます。健康な大腸は、縮んだりゆるんだりする動きをくりかえして便を送り出します。

理想のウンチ

ばななウンチ



りよう：1日1～2回、バナナ1～2本分
かたち：バナナのかたち
いろ：黄色～茶色っぽい
におい：そんなにくさくない
おもさ：ゆっくり水にしずむ
でかた：力をいれなくてもずとでる

あさごはんの後にはウンチのベストタイミング！

腸がよく動くタイミングは、朝起きた後とお腹がすいたときの食事の後です。そのため、朝ごはんの後は、特に排便しやすいタイミング！朝は時間に余裕をもって起きて、トイレにゆっくり入る時間を作りましょう。