

# ほけんだより7月

令和6年 7月1日  
新開小学校 保健室

新体力テストが終わり、晴天が続く中、水泳指導を実施できる学年も増えてきました。校庭を使えない分、体育館やプールで思いっきり体を動かして、子どもたちは変わらず元気に過ごしています。

6月中旬には、児童保健委員会による『手洗い・うがいキャンペーン』を校内で実施しました。どこのクラスもきちんと取り組み、順位をつけることはできませんでした。是非、石けんを使用した手洗いを続けてほしいと思います。



## 健康なウンチ



洋式トイレで排便後ふたをしてから水を流し、自分のウンチをじっくり観察することはあまりありませんね。保健室に来室する児童にどんなウンチをしたか聞くと、見ていない・わからないという答えが返ってきます。但し、硬さをきくと、たいてい答えてくれます。『お尻の穴の感覚は鋭い』のでしょうか？！

小学生の若い腸は、1日3食摂れば3回排便します。しかし、腸が疲れている、良い習慣をつけられていない場合は回数が減ります。夏バテを防ぐためにも、腸の調子を整え『バナナウンチ』をめざしましょう。

### ★健康なウンチを出すためのポイント★

- ウンチをしたくなったらがまんせずトイレに行く
- 早寝早起きをし、朝トイレに座る時間を作る
- 体をよく動かす
- 水分を充分にこまめにとる
- 野菜・豆類・海藻・イモ類
- ・キノコ類などを毎日食べる
- 発酵食品（みそ、納豆、ヨーグルトなど）を食べる
- 甘いものを食べ過ぎない



### 手の清潔を保つために

つめを切っておこう

清潔なハンカチを持ち歩こう



6～10月は水筒に水・お茶（無糖）・スポーツドリンクを入れ持参しましょう。

### 7～9月の保健関連

#### <身体計測>

- 8/30(金) 3・4年生
- 9/ 2(月) 5・6年生
- 3(火) 1・2年生
- 4(水) かがやき

#### <夏休み元気カード>

配付：7/17～19  
提出：8/28

#### ☆保健目標☆

- 7月；水分・栄養をしっかりとろう
- 8・9月；メディアとのつきあい方を考えよう

### むし歯は早めに受診しましょう。

歯の治療・経過観察を要する児童に健康診断結果のお知らせを配付しました。夏休みを利用して治療を済ませましょう。受診後は学校に報告書を提出してください。よろしくお願いいたします。



### お知らせ

- ◎ 感染性胃腸炎や溶連菌感染症が小流行しています。
- ◎ 新体力検査のさいたま市平均記録は2学期にホームページに掲載予定です。