

# ほけんだより 1月号

杉並区立馬橋小学校保健室 令和7年1月8日

## 3学期スタート！規則正しい生活で免疫力アップ！

2025年がスタートしました。今年一年、病気知らずで過ごせるように、日頃から健康管理に気を付けていきましょう。インフルエンザやマイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の流行も心配です。規則正しい生活を送り、免疫力をアップしていきましょう。



★ 規則正しいサイクルで過ごす、病気の予防だけでなく、勉強や運動の能力アップにもつながります ★

3学期 身体測定 1/9(木)～1/17(金)  
 体育着を忘れずに準備しましょう。



## 外で元気よく体を動かそう！

冬はどうしても室内にこもりがちになり、活動量も少なくなってしまいます。でも、寒いと思っても外に出て遊べば、こころと体の元気度がアップします。

## 外遊びの力はこんなにスゴイ！



- 日光や風、空気の刺激で皮ふが丈夫になり、かぜをひきにくくなる
- 血行がよくなり、元気が出る
- 食欲が出る
- 体力がつく
- 骨が丈夫になる
- ストレスの解消になる
- 体をうまく動かせるようになる
- よく眠れる
- 脳の働きがよくなる



## 太陽の光にはこんなパワーが！



- 殺菌力がある
- 体の抵抗力を高める
- 皮ふを強くする
- 筋肉の働きをよくなる
- 骨を丈夫にする



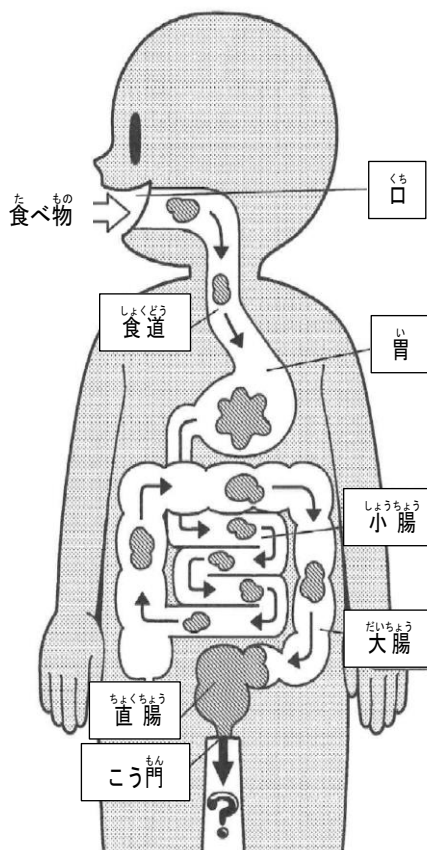
寒い寒いと部屋の中でちぢこまっているのではなく、積極的に外に出て、体をおもいっきり動かすようにしましょう！



# かんさつ うんちを観察して けんこうじょうたい 健康状態や しょくせいかつ 食生活をチェックしよう

うんちをした後、きちんと見ずに、すぐに流していませんか？うんちをするのは、人間にとってとても大切なことです。うんちをしたら、流す前に色や形などをチェックして、毎日の生活を見直しましょう。

## うんちができるまで



	栄養バランスの良い食事 例：給食	栄養バランスが悪い食事 例：カップ麺
口 食べ物をかみくだく	歯ごたえがあるので、よくかむ。	柔らかいので、あまりかまない。
胃 胃液と混ぜてドロドロにする	約3~4時間で小腸へ送られる。	脂質が多いと、胃に7~8時間あり、もたれることがある。
小腸 細かく分解して主に栄養分と水分を吸収する	野菜などに含まれる食物繊維が水分を含みゼリー状になり、食べ物の移動をスムーズにする。	脂質が多いと、分解する胆汁が多く出るので、うんちの色が濃くなる。
大腸 水分を更に吸収し、残りのカスなどをまとめて、うんちを作る	食物繊維が余分な物を吸収して、うんちの量を増やす。	脂質やタンパク質が多いと、それをエサとする悪玉菌が増え、大腸の働きが悪くなる。
うんちの様子	ストンと無理なく出せる。黄色や黄っ色。で、あまりくさくない。	かたすぎたり、柔らかすぎたりする。濃い茶色などで、くさい。

悪玉菌：人にとって有害な物質を作る微生物

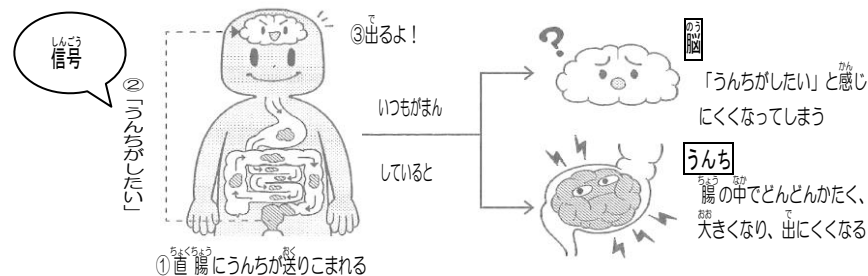
## うんちをチェックしよう

あなたのうんちは、どんな形をしていますか？①、②、③、④、⑤、⑥、⑦に当てはまる場合は、生活習慣や食事を見直しましょう。

	①うさぎ うんち	②ぶがし うんち	③ゴーヤ うんち	④バナナうんち へびうんち	⑤しずく うんち	⑥どろ うんち	⑦水うんち
うんちの ようす 様子	コロコロ かたい	ひょうめん 表面が ひび割れ	かたくて ポコポコ	やわらかい とぐろを まきいて いる	らく 楽にポト ンと落ち る	びちゃび ちゃ	ほとんど 液体
かたさ	かたい	←		→		やわ 柔らかい	

## うんちをガマンしないで！

うんちをガマンしてしまうと、おなかの中でかたくなり、出にくくなります。ガマンしている間にも、うんちはたまり続けるので、腸が伸びてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。うんちがかたく、大きくなると、出すのはとても大変です。



①直腸にうんちが送りこまれる