

# ほけんだより11月

令和2年10月30日  
 渋谷区立上原小学校  
 校長 河口 尚志  
 養護教諭 滝澤 あすか

朝晩の冷え込みが強くなってきました。腹痛や下痢などがみられる児童が増えてきたように感じます。寒くなって、空気が乾燥してくると、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや胃腸炎も流行するシーズンになってきます。予防の基本は手洗い・うがいです。合わせて早寝・早起き・朝ごはんで感染症に負けない体づくりを心がけましょう。

## いいうんち 出ていますか？

### いいうんちって？

- パナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る



### いいうんちを出すために

- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかりとる
- よく寝る
- 早起きをしてトイレの時間をつくる

保健室に来室する人にうんちが出ているかたずねると、ほとんどの人が「出てない」という悲しい答えが返ってきます…なかには「忘れた」なんていう人も…  
 うんちは『健康のパロメーター』です。もっと自分のうんちを観察してみよう！



## 【うんちの役割】

私たちは生きていくために必ずしなければならないことがあります。息を吐いたり、吸ったりする『呼吸』、体を動かすエネルギーをつくるために食べたり、飲んだりする『食べる』、そして体のいらなくなったものを出す『排泄（うんち）』です。いらなくなったものをだせないと、おなかの中はいらぬものでいっぱいになり、新しい食べ物を取り込めなくなってしまいます。だから『排泄（うんち）』は生きていくために不可欠です。

## 便秘になると悪いことだらけ…

うんちは規則正しい生活をしていれば、1日1回、決まった時間にしたくなります。朝寝坊してしまい、トイレに行く時間がなくて、うんちをするのを我慢してしまうと、便秘になってしまいます。便秘になると、腸が危険信号を出して、おなかが痛くなります。また、うんちが大腸に何日も残っていると、ずっと水分を吸収され続けてかたくなってしまいます。すると、肛門から外に出しにくくなり、痔になってしまうこともあります。さらに、おなかにはいらぬものが残っていて、食べ物が入るスペースがないので、食欲も出ず、栄養を吸収できなくなってしまいます。便秘になると、悪いことだらけです。毎日いいうんちを出すための習慣を身に付けましょう。

## ～色覚検査について～ <検査日>11月16日(月)

4年生に色覚検査を実施します。4年生は希望する場合も希望しない場合も、申込書を全員ご提出ください。4年生以外は検査を希望する場合のみ、保健室までお問合せください。申込書をお渡します。11月13日(金)までにご提出ください。結果は検査をした全員に配布いたします。

## ながい 秋の夜

## ねむれないときは…

すいぶん早く日が暮れるようになりました。のんびり過ごすこともいいですが、何となくねむれないことも…そんな時に試してみてください。

### ●ぬるめのお風呂にゆったりと入る

シャワーだけですませていませんか？湯ぶねにつかって血のめぐりをよくすることで体温が下がりにくくなり、体がねむる準備に入ることができます。



### ●あたたかい飲み物を飲む

コーヒーや紅茶は目を覚ます効きめがあるので避けましょう。白湯（お湯）やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめ。

### ●部屋を暗くしてふとんに入る

スマホやゲーム、タブレットの画面の明るさや動きは脳を刺激し、目を覚まします。部屋の明かりだけでなく、これらのメディアも早めに“OFF”に。



## どうして起こる？『とりはだ』

寒さが少しずつきびしくなり、体がちぢこまるような冷たい風がふきつけることもありますね。そんな「寒っ！」と思ったときなどに、ひふにポツポツと出てくるのは…『とりはだ』です。

とりはだは、寒さから守ろうとする体の反応です。寒さを感じると、「うぶ毛」についている筋肉がちぢんで毛穴がとじ、うぶ毛がさか立ちます。これによって毛穴から熱が逃げのを防ぎ、体のあたたかさをたもつ効果が高まると考えられています。また、このときに筋肉に引っぱられた部分がへこむことで、ポツポツができるのです。

こわいと思ったときや、感動したときに起こるとりはだもしくみは同じです。また、わたしたちヒトだけでなく、ほかの動物（ほにゅう類）にも広くみられるそうですよ。

