

# ほけんだより

～<sup>ひと</sup>おうちのひとと<sup>いっしょ</sup>一緒によみましょう～



例年よりもかなり早くインフルエンザが流行し、寒さと空気の乾燥も本格的になり、感染症がますます心配される時期となりました。

感染症予防には、石けんを使ったていねいな手洗い、マスクの着用、規則正しい生活で体のめんえき力（ウイルスや細菌とたたかう力）を高める、という方法があります。残り少ない2学期を元気に過ごせるようにしましょう。

## 生活習慣アンケート実施結果

児童の生活の仕方についてアンケートを行いました。今回は運動と排便についてお伝えします。

【運動について】

「体を動かすことは好きですか？」

	だいすき	すこしすき	あまり好きではない	きらい
1年生	60.0%	40.0%	0	0
2年生	50.0%	38.5%	11.5%	0
3年生	55.6%	25.9%	11.1%	7.4%
4年生	59.1%	22.7%	4.5%	13.6%
5年生	72.7%	13.6%	9.1%	4.5%
6年生	52.6%	26.3%	13.2%	7.9%

「やすみじかん、ほうかご、休みの日などに体を動かしたり、うんどうしたりしますか？」

	はい	いいえ
1年生	100%	0
2年生	80.8%	19.2%
3年生	74.1%	25.9%
4年生	54.5%	45.5%
5年生	59.1%	40.9%
6年生	60.5%	39.5%

体を動かす習慣をつけておくこと、運動に苦手意識を持たせないことが、将来の健康にもつながります。

- ・文部科学省ホームページ (<https://www.mext.go.jp>) > 教育 > 子供の学び応援コンテンツ > 体を動かしたい！
- ・スポーツ庁ホームページ (<https://www.mext.go.jp/sports>) > 子供の体力向上 > 子供の運動あそび応援サイト

これらのサイトにはご自宅でできる体を動かす遊びが紹介されています。ご参考にしてみてください。

また、お風呂掃除、洗濯ものを干す、といった体を動かす家事をするのも有効です。

【排便について】

「まいにちうんちはできますか？」

	まいにちでる	2日に1回	3日に1回	それより少ない
1年生	80.0%	20.0%	0	0
2年生	30.8%	19.2%	30.8%	19.2%
3年生	40.7%	37.0%	3.7%	18.5%
4年生	72.7%	13.6%	4.5%	9.1%
5年生	50.0%	13.6%	13.6%	22.7%
6年生	42.1%	34.2%	13.2%	10.5%

「うんちがでる時間はいつがおおいですか？」

	朝、登校するまで	午前中（登校後から給食の前まで）	午後（給食の後から下校前まで）	夜、下校した後
1年生	40.0%	0	20.0%	40.0%
2年生	23.1%	11.5%	11.5%	53.8%
3年生	33.3%	7.4%	11.1%	48.1%
4年生	31.8%	0	27.3%	40.9%
5年生	31.8%	22.7%	18.2%	27.3%
6年生	23.7%	2.6%	18.4%	55.3%

便秘とは排便回数や便量が減ること、便が硬くなったり、排便しにくくなったり、排便の間隔があいてしまう状態になることです。さらに、腹部膨満、腹痛、便もれなどを伴う場合には「便秘症」といい、治療が必要となることもあります。

<排便につながる2つの悪循環>

- ①便がたまる→便から水分が抜かれて硬くなる→排便するときに痛い  
→排便を我慢するようになる→便がたまる
- ②便がたまる→直腸が伸びて広がる→直腸に便がたまることに慣れる  
→便意が起こりにくくなる→便がたまる



<便秘解消のため 生活のしかたを振り返ろう>

- ①体を動かす習慣をつけよう…体を動かすことで腸管運動を刺激し、排便を促すことができます。散歩などの軽い運動でよいので積極的に運動する習慣をつけましょう。
- ②こまめに水分摂取しよう…水分を多く摂取することで便がすこし緩くなりことがあります。
- ③食事のあとはゆっくりトイレに行こう…食事をした後は便意を感じる 경우가多くあります。そのタイミングでトイレに行く時間がないと、我慢してしまい、便秘の悪循環に陥ってしまうことがあります。
- ④腸内環境をととのえる食品をとろう…食物繊維の多い食材（海藻類、豆類、野菜類、きのこ類、果実類）や、発酵食品がおすすめです。