

排便について考えよう！

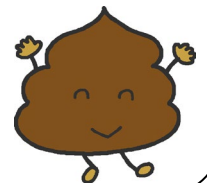
12月1日(木)に学校保健委員会を開催しました！

学校保健委員会とは、学校三師・PTA・児童(4年～6年)・教職員が参加をして健康について話し合う委員会です。今回は「排便について考えよう ～すっきりで元気いっぱい～」をテーマに話し合いを行いました。

保健給食委員が「すっきりするんじゃー」に扮して「うんちでるでるの術」・「うんちダスマン体操」・毎日元気に過ごす方法など、自分たちで調べたことを発表しました。

★排便に関する事前アンケートの結果から

- ・ほとんどの児童が規則正しい生活ができているが、便秘傾向の児童が数名いる。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」が、毎日のすっきり習慣をつくる。
- ・夜遅くまで起きていると、朝起きられず、うんちをする時間がとれない。
- ・うんちを我慢をしてしまう児童がいる。
- ・規則正しい生活習慣が排便に関係する。



★高田小のみんなを元気にするためにやってきた

「すっきりするんじゃー」参上！

みんなの体をまもるぞ～



あなたの
うんちはどれ？

「すっきりするんじゃーのうんちでるでるの術」

朝ごはんいただきの術・・・食事と便意の関係

(朝食をきちんと食べるとお腹が動き出しうんちが出やすくなるよ。)

お水ごっくんの術・・・水分補給と便の関係 (お水はうんちをほどよい固さにするよ。)

あと、朝起きてすぐ冷たい水を飲むと、便意を起こしやすいよ。)

野さいでせんいの術・・・食べ物と便の関係

(せんいはお腹を掃除して、よいうんちの材料になるよ。)

からだのびのびの術・・・体力と排便の関係

(運動すると腹筋が強くなって、うんちをねったり送り出したりするよ。)

うんこタイムの術・・・規則正しい生活と便の関係

(早寝・早起き、トイレに行く時間を決めると、うんちは出やすいよ。)

保健委員のげんき宣言



私たちにできること

- 早寝、早起きをして、規則正しい生活習慣を心がける。
- 朝ごはんを食べたら、学校に来るまでにトイレに座る時間をつくる。
- 体を動かす。• 好き嫌いしないで何でも食べる。(食物繊維の含まれている野菜など)
- うんちをすることを恥かしくない。• うんちを我慢しない。

全校のみんなに伝える！！→保健集会や全校放送、毎日の活動など

※毎日のうんちで心も体も快調（腸）にしよう！！



縦割り班で話し合い・まとめ

- 1班・・・朝ごはんをしっかり食べる 適度に水を飲む 早寝早起き 野菜をしっかり食べる 運動をする トイレに行く時間を作る ダスマン体操を元気に踊る
 - 2班・・・早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、運動をし、好き嫌いせず、ダスマン体操を踊る
 - 3班・・・早寝早起きをし、朝ごはんを食べ、野菜をよく食べ、水をこまめに飲み、体を動かし、健康に過ごす
 - 4班・・・ダスマン体操をして、朝ごはんをしっかり食べ、野菜も食べて運動をする
 - 5班・・・毎日健康的な生活を意識して、外でたくさん体を動かして生活することが大切
 - 6班・・・すっきりするんじゃーのうんちでるでるの術を毎日使う
- 保護者・・・早寝早起き 時間に余裕をもつ 我慢をしない（家庭で実践する）

☆専門家の先生の指導・助言

学校医：竹部先生・・・保健給食委員さんの発表はとてもよくできていました。うんちでるでるの術は、毎日すっきりするためにとっても有効です。げんき宣言の中にもあった「うんちを我慢しない」ということがとても大切です。うんちを我慢してしまうと、お腹が痛くなることもあるので我慢はやめましょう。うんちを出しやすくする方法の一つとして、便座に真っ直ぐに座るのではなく、考える人のポーズで座り、力を入れると出やすいと言われていました。ぜひやってみてください。



校長先生より「学校医竹部先生、PTAの役員の方々に参加していただき、参加者全員で排便について考えることができました。参加した児童のみなさん全員が、今回の学校保健委員会で、しっかり考え意見を出せていました。みなさんの生活を考え直す、よい機会になったと思います。ぜひ、これで終わりにせずに、学校や家で実践してみましよう」