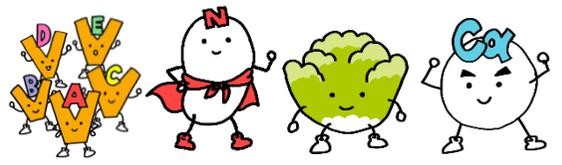


# ほけんだより 3月

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節出来るように脱ぎ着しやすい上着を羽織るなど、服装を工夫しましょう。



## 体すごろくでふしぎ発見



4年生で、すごろくを通して、体の仕組みや働きを学ぶ学習をしました。  
 ◇「骨・筋肉・関節」があるから体を動かすことができる。  
 ◇体を丈夫にするには「睡眠・運動・食事」の三つが大切である。  
 ◇食事は栄養バランスよくとることが必要である。  
 ということを学びました。小さいころから繰り返し言われていることですが、それはとても大切なことだからです。反復学習で、自分の体のために当たり前のことが当たり前のようにできるようになるといいですね。



また、すごろくには、体を動かす「アクションマス」もたくさんあり、実際に体を動かしながら、楽しく学習することができました。



## うんちチェックをしよう!

「うんち」といえば「くさい」「きたない」などのイメージがありますが、実はうんちの形や色は、体が健康かどうかを知らせてくれる大切なメッセージなのです。色が黄色から黄色っぽい茶色でにおいがあまりなく、バナナのようなうんちが健康的なうんちです。うんちをしたら水で流す前にチェックしてみましょう。



## ヤクルトおなか教室開催



3・4年生を対象にヤクルトおなか教室を開催しました。小腸や大腸を中心にお腹の中の仕組みや元気なうんちを出すためにはどうしたらよいかのお話がありました。うんちは健康のバロメーターです。「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち！」を習慣にしましょう。



## 健康的な「バナナうんち」を出すには

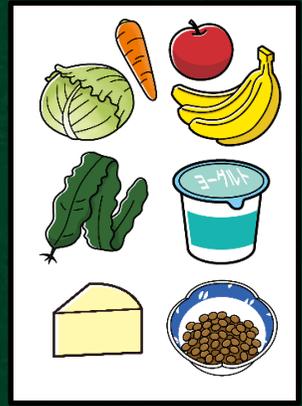
### ① 食生活を見直す

うんちの質は食べ物で決まります。理想の「バナナうんち」を出すには、野菜や海藻、果物など食物繊維が多く入った食品を食べるようにしましょう。

また、腸を健康にする「善玉菌」が入った食品をとりましょう。代表的な善玉菌は「ビフィズス菌」や「乳酸菌」で、ヨーグルトや納豆などの食品に多く入っています。

### ② 運動をする

うんちをしっかりと出すためには、おなかの筋肉をきたえることが大切です。日ごろの運動の中で少しずつきたえましょう。



腸に良い食べ物と適度な運動で毎日元気なうんちをだそうね。



小学校6年間の成長を何か形になるものに残したいな、との思いから毎年卒業生に、保健室からのプレゼントを渡しています。5年前の自分と比べて成長を感じてもらえたらうれしいです。そして、これからも身体だけでなく心の成長も大切に、支えてくれる人に感謝の気持ちを持って中学校でも頑張ってください。応援しています!!

プレゼントは、卒業式の日担任の先生から渡してもらいます。楽しみにしていてくださいね♥卒業おめでとう🌸

