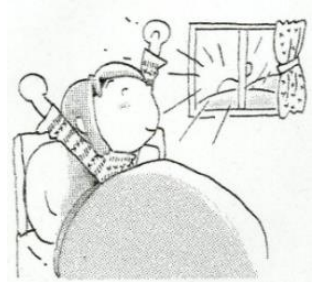


# ほけんだより 2月

平成28年2月26日  
亀山市立神辺小学校

寒い朝に、おふとんからでるのは、一大決心がいるという人。少しでも起きやすくするために、タイマーで部屋を暖めておきましょう。おふとんのなかで“う～ん”とのびをするなどからだを動かすのもいいですよ。朝食のにおいがするなど、五感が刺激されると目覚めやすくなりますよ。



朝昼夜は無理。朝は眠くて食べられない、という人に

## 朝ごはんを食べるといいこと、たくさん

朝ごはんを食べて、今日もパワー!

1  
目や耳、舌が刺激されて、目覚めのウォーミングアップになる

2  
朝ごはんをしっかり食べて生活習慣病を予防

3  
お昼ごはんのドカ食いを防いで、肥満防止

4  
腸が刺激されてウンチがでやすくなる

5  
寝ている間も脳は動いているので、エネルギー不足。朝ごはんをエネルギーを補給すると活発に動き始める

朝ごはんを食べないとウンチは出ない?

食べたもののカスが、大腸の最後にある直腸につくと、脳が命令をだして「ウンチをしたく」なるのです。これはたつきが一番活発なのが、朝ごはんのあと。朝ごはんを食べないと、だんだん便秘気味になります。

ひとことウンチク

健康なウンチは黄土色で小さなバナナくらい。水に沈んでにおわない!

毎日ウンチをだすには

- 家を出る30分前までに朝ごはんを食べ終わる
- 早寝早起き
- なんでも食べる。とくに野菜、いも、海藻はたっぷり
- したくになったら我慢しない
- 毎日、運動をする

できているかな? チェックしてみよう!

2月19日に学校保健委員会がありました。さて、学校保健委員会とは?

## 学校保健委員会

ってなに?



学校、家庭、地域諸機関が一体となって、子どもたちの健康で安全な生活について、協議・計画・実践していくものです。

平成27年度の身長、体重、座高のまとめ、各検診の罹患率、専門機関への受診率など、児童の現状について報告させていただきました。

今年度の神辺小学校は、歯のう歯率（むし歯）の罹患率が高く、歯科への受診率が低いため、受診率を上げるために担任、家庭と家庭連絡を増やし、結果、事後措置状況は14校のうち1番になりました。

インフルエンザのお話や、生活アンケートの結果をもとに活発な意見交換がされました。

