



☆梅雨時の一コマ

梅雨の時期、連日の雨や曇り空でじめじめした日が続いています。そんな中、子ども達は、休み時間、晴れ間になると運動場に出て、元気よく体を動かし、休み時間が終わる頃には、汗びっしょりになっています。おうちでは、お洗濯物が乾きにくく、困っているご家庭も多いのではないのでしょうか。後、1ヶ月足らずで夏休みを迎えます。元気で1学期が終えられるようおうちでも健康管理に気をつけてあげてください。



☆宇智っこの様子（6月）6月22日現在

☆熱中症にご注意

☆ 6月はじめは、一日の温度差もあり、風邪症状の人や寝冷えと思われる腹痛の人がいました。また、虫刺されの人が少し増えています。

【感染症】 ありませんでした。

【病院へ行ったけが】 6月はありませんでした。

熱中症の発生は、梅雨の間で晴れて、突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日等、体が暑さに慣れていない時期におこりやすいです。熱中症になると、手足がしびれたり、頭痛やめまいがしたり、ひどくなると意識がなくなることもあります。登校時や出かけるときは、帽子とお茶を必ず持たせてあげてください。



☆すこやかチェック お世話おかけしています ～あさうんちはいかがですか～

すこやかチェック、ご協力ありがとうございます。すこやかチェックの中でも、例年、朝うんちをしてきたという

割合はかなり低いです。先日、1年生で「うんちのひみつ」という学習をしました。その中でうんちができるためにどうしたらいいかを考えました。おうちでもお話して頂けたらと思います。よろしくお願ひします。

【すっきり うんちさくせん！】

☆あさごはんいただきさくせん

食事の中でも、特に朝ご飯は、からっぽの胃の中に食べ物を送り込むので、胃から大腸に強い信号を送り大腸が活発に動き出して、便意を起こしやすくなります。



☆やさいもりもりさくせん

野菜の食物繊維は体の中では、消化されずにそのまま大便の材料になります。材料が多いと、大便の量も多くなって、大腸を刺激しやすくなるので、排便を促します。また、食物繊維が大腸をきれいにしてくれます。



☆おみずごっくんさくせん

便秘をしていると、長い間便が大腸の中にあるので、腸の壁に水分を吸収され、便がかたくなっています。水分をとることでやわらかくなって出やすくなります。また、朝おきてからすぐ水を飲むと、胃や腸を刺激して、便意を起こします。

☆からだのびのびさくせん

運動して、おなかの筋肉を動かすと、腸が刺激され、腸の運動も活発になります。



☆うんこたいむさくせん

朝時間がなかつたり、何かに夢中になつたりして、排便をがまんすると、便秘の原因になります。朝、出なくてもトイレに行く習慣をつけ、うんちタイムをとることもよいそうです。

