

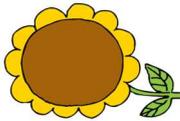


# 元気★元気

子吉小学校 保健室

No.11

令和6年8月27日(火)



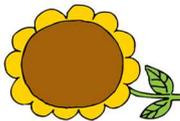
## どんな夏休みを過ごしましたか

夏休みが終わり、明るい声と笑顔が学校に戻ってきました。楽しかった思い出をたくさんお話ししてくれました(\*^o^\*)前期後半も元気に健康に過ごしていきましょう。

夏休み中は、大きなけがや病気はなかったでしょうか？以下に当てはまるご家庭は、QRコードからご回答をお願いいたします。

- ◇けがや病気で**通院**した
- ※**定期受診**や**健康診断結果**によるものは**除きます**
- ◇けがや病気で**入院**した

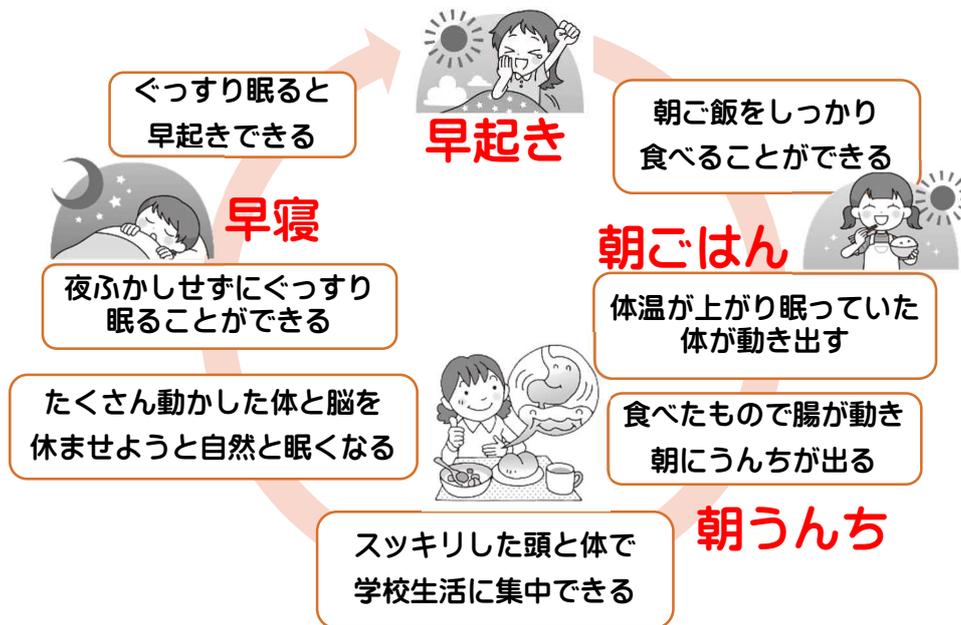
ご回答をお願いします



## 朝にうんちをする時間はありますか

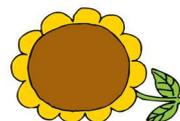
体調不良で保健室に来室する人に、うんちの様子を聞くと「しばらく出ていないな～」と便秘傾向にあったり、「？」と自分でも分からなかったりする人が多いと感じています。

また、朝の登校前にうんちをする時間がなく、「出る？」とソワソワして授業に集中できていなかったり、朝ではなく給食後にうんちが出るリズムになっていたりする様子も見られます。



もっと元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」に「朝うんち」の習慣を加えてみましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」のリズムは**全てつながっています**。このリズムを保つことで健康な生活習慣が身に付くようになりますが、**すぐに身に付くものではありません**。少しずつ良い生活リズムを体に覚えさせていきましょう。



## 8月28日(水)に身体測定を行います

ポニーテールやお団子などの結び目が頭頂部や後ろ側にくる髪型は正確に測ることができません



二つ結びなど結び目が横にある髪型は正確に測ることができます