



令和8年2月9日(月)

高道小学校

## 2月のめあて いのちについて考えよう！

★2月は“性に関する指導月間”です。性という字は「心」が「生きる」と書きます。それぞれの学年でも性や命にかかわる大切な学習があります。また、保健室では性や命について学べる本があります。自分たちの体や心について知りたい人は休み時間や昼休みにいつでも読みにきてくださいね。

また、スマホなどのメディアではいろいろな性の情報があふれていて目にすることがあると思います。まちがった情報や知識に惑わされないように気をつけていきましょう。そして学んだことをしっかりと生活に活かしましょう。



## ぐっすり眠るために

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気に活動できます。そのために、次のことに注意しましょう。

- ・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる  
(夜、寝る前までダラダラ食べない)。
- ・お風呂にゆっくり浸かる。
- ・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。
- ・寝る部屋は暗くする。
- ・朝ごはんや明日の行事  
(体育や音楽の授業、好きな習い事) など  
楽しいことを想像して寝る。



## こんな症状が出たら インフルエンザかも

すぐに病院へ！ 普通のかぜの症状の他に…



### インフルエンザ警報

現在、大流行中のインフルエンザBの場合、上の症状にくわえて、下痢・嘔吐や腹痛などの症状もみられることがあるようです。また、微熱が長く続く、熱の上がり下がりが続くという場合もあるようです。玉名管内では学校閉鎖のところもあり、今年の感染力の強さを感じています。

手洗い・うがいなどの感染予防のための行動と、免疫力を高めるための基本的な生活習慣の定着を心がけましょう！！

# 「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えること  
と緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な  
怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静  
さを取り戻せる

楽しいことを考える

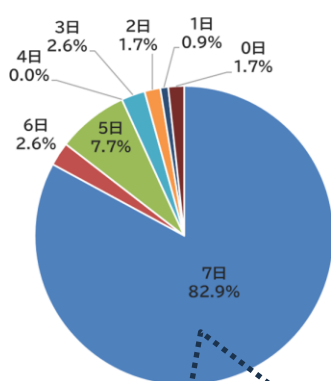


意識を切り替えて怒り  
の感情を弱められる

うんちチェックのご協力ありがとうございました！

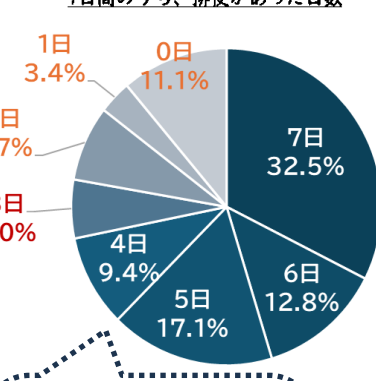
11月10日の『いいトイレの日』から始まったトイレウィークへのご協力ありがとうございました。高道小学校の結果が日本トイレ研究所から送られてきました。高道小のみなさんの排便の様子は、下の通りです。低学年では男女ともに硬い便がでることがあるようでした。いうんちのためにも意識して水分と野菜を摂取していきましょう！

7日間のうち、朝食を食べた日数



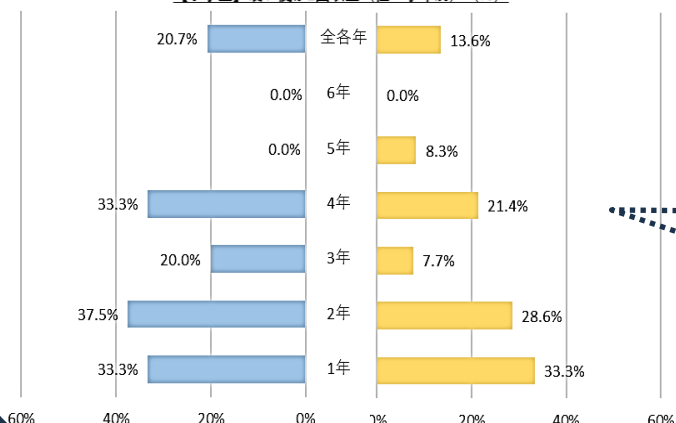
80%以上の人が毎日朝ごはんを食べていました！ナイス！！

7日間のうち、排便があった日数



30%の人が毎日うんちがでていました。朝のうんちタイム大切に！！

【小学生】硬い便が2回以上（性・学年別）（%）



番号	うんちの種類	説明
1	ころころうんち	かたくて小さい、ころころうんち。大きさはウサギのふんから親指大くらい。このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、おうちのの人に相談しよう。
2	ごつごつうんち	ごつごつしたかたまりのうんち。水分が少なく、黒っぽい茶色で、においも気になる状態。意識して野菜や水分をとってみよう。
3	ひびわれうんち	表面がひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。色が黒っぽい場合は、野菜などをとることを意識しよう。
4	なめらかバナナうんち	いきまず楽に出せて、おなかもちぎる健康なうんち。明るい茶色で、においもあまりきつくないならGood！
5	やわやわうんち	やわらかくてはしこの切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。細くてひろひろの場合も。少し水分が多めだけど、正常なうんち。
6	どろどろうんち	水分が多くて形のくずれた、どろのようなうんち。辛いものなどはやめよう。緊張をほぐしてリラックスしてみよう。
7	しゃべしゃうんち	水分が多すぎて水みtain、しゃべしゃうんち。あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。1日何回も繰り返す場合は、おうちのの人に相談しよう。

出典：日本トイレ研究所 トイレの教科書

『なめらかバナナうんち』がでてお腹がすっきりした感覚があるといい排便です。自分のうんちは体からの大切な便り！しっかり見ましょう！！

