



明けましておめでとうございます。今年の冬休みはどのように過ごしましたか。今年度はコロナウイルス感染症の影響で、いつもと違ったお休みだったかもしれません。生活リズムをお休みモードから一転、学校モードに切り替えて今日から始まる3学期をスタートしましょう。

本年もよろしくお祈りします。



1月の身体計測



13日(水)	小学部
14日(木)	中学部
15日(金)	高等部3年
18日(月)	高等部2年
19日(火)	高等部1年

今月は身体計測です。

高等部3年生は最後の身長計測になります。高等部での3年間で、どのくらい大きくなったでしょう。

冬休み中、たくさん食べて寝てばかりいた人はいませんか。体重は身長とのバランスが大切です。

バランスの良い食生活や早寝早起きなど、生活習慣を見直してみましょう。



保健室からのお知らせ

○冬休み中、健康面での問題や薬の変更等があった場合には、保健室までお知らせください。

必要な方は、災害時予備薬の変更もあわせてお願いします。

○終業式に薬を返却した人や、新しい薬を処方された人は災害時予備薬(3日分)と薬の説明書の提出をお願いします。後日、保管票を返却しますので、朱書きでの訂正もあわせてお願いします。

身長、どれが正しいの？

健康の記録でお伝えしている身長ですが、前回と変化がなかったり縮んでいたりする場合があります。

2005年の養護教諭の研究発表(教育家庭新聞)によると、身長は日内変動・週内変動・季節変動と細かなリズムで変化しているそうです。

正しい姿勢で測定するようにしていますが、難しい場合もあります。毎回「身長の結果が違う…」と悩まれるご家庭があるかもしれません。大幅に縮んでいる場合は側弯症の悪化やその他疾病の疑いも考えられるので注意が必要ですが、数センチ程度は誤差の範囲かと思われます。

大切なのは身長と体重のバランスです。ご家庭と連携して取り組めればと考えています。

正しい身長の測り方

定規を数回頭に乘せて測る

背中は柱につける

お尻は柱につける

かかとは柱につける

はだし

眼と耳の
高さは
水平

あごはひく

両腕は体の横に垂れる

膝をのばす





大事なうんちの話



先月、日本トイレ研究所というNPO団体が発表した「小学生の排便に関する記録調査」に、「小学生の4人に1人が便秘に悩まされている」と記事がありました。

「健康」と聞くと「食事」、「運動」、「休養（睡眠）」という言葉イメージすることが多いと思います。栄養バランスや朝食の大切さなど、食べること（摂取すること）に注目しがちですが、出すこと（排泄すること）も同じくらい大切です。

本校にはご家庭で浣腸していたり、便が出やすいお薬を服用していたり、慣れているお家でしか排便ができなかったりするお子さんもいます。排便、とくに便秘についてさまざまな付き合い方があり、個別教育計画の中にトイレの項目を入れて取り組んでいる場合もあります。

コロコロ便 (Type1)		小さくコロコロの便 (ウサギの糞のような便)
硬い便 (Type2)		コロコロの便がつながった状態
やや硬い便 (Type3)		水分が少なくひびの入った便
普通便 (Type4)		適度な柔らかさの便 (バナナ、ねり歯磨き粉状)
やや軟らかい便 (Type5)		水分が多く非常に軟らかい便
泥状便 (Type6)		形のない泥のような便
水様便 (Type7)		水のような便

あなたの便はどんなかたち？

便秘かどうかを判断するには左図の「ブリストル便形状スケール」を用います。便の形状と硬さで7段階に分類する指標で、便秘や下痢の診療項目のひとつとして使用されています。タイプ1と2は便秘傾向、タイプ3～5は正常便、タイプ6と7は下痢の傾向があると判断されます。



便秘症の基準

小児慢性機能性便秘症診療ガイドラインには便秘症の基準として右の6つが挙げられています。参考に見てみてください。

①	1週間に2回以下のトイレでの排便
②	少なくとも週に1回の便失禁
③	便を我慢する姿勢や過度の自発的便の貯留の既往
④	痛みを伴う、あるいは硬い便通の既往
⑤	直腸に大きな便塊の存在
⑥	トイレが詰まるぐらい大きな便の既往

うんちをあまぐみないで！困ったら医師に相談！

排便をスムーズに行うためには、食事や生活・排便習慣など日常生活を意識することが大切です。

- ①食後にトイレに座る時間を設け、便意を感じたときに排便ができる環境をつくりましょう。
- ②食物繊維を摂ることも有効です。
- ③水分をとれば便秘が解消できるわけではありません。脱水に注意しつつ過剰摂取は避けましょう。
- ④神経疾患、精神科疾患、糖尿病や甲状腺疾患などは便秘を伴いやすく精神科や心療内科の薬などは便秘の原因になりやすいことがわかっています。服用している場合は便秘の可能性が高くなるので、服薬状況と排便の記録をつけることが推奨されています。

便秘には一過性のもものもありますが、慢性的に続く場合はかかりつけ医などに相談するのもいいですね。

参考：「健」2020年9月号、小児慢性機能性便秘症診療ガイドライン

