



ほけんだより

令和7年3月3日
山口大学教育学部附属幼稚園
保健室

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。

健康票

ほし組さんは卒業式のときに、かぜ・はな組さんは3月中旬にお渡ししたいと思います。かぜ、はな組さんは、確認されたら押印の上、3月19日(水)の修了式までに担任へ返却をお願いします。

保健室からの

お知らせ

3月身体測定

3月3日(月)ほし組、4日(火)かぜ組、7日(金)はな組の今年度最後の身体測定をします。今回の保健指導は「うんち」についてです。昨年度もお話しましたが、便秘で悩むお子様が多いと感じたため、今年度もお話ししたいと思います。子どもたちには、「いいうんち」をする3つの方法を伝えていきます。1つ目は、食べ物のこと。お肉、野菜、お魚、果物、好き嫌いなく、よく噛んでたくさん食べることが大事。特に朝ごはんはしっかり食べる!2つ目は、外でいっぱい遊ぶこと。3つ目は、うんちからの合図に気付くこと。「おーい、うんちだよー!」ってうんちからの合図に気づいたら、すぐにトイレに行くこと。また、下記に「今日はどんなうんちがでたかな?」を参考までに載せています。お子さんとの話題にさせていただけたら幸いです。

今日はどんなうんちがでたかな?

	非常に遅い (約100時間)	1	コロコロうんち		硬くてコロコロの兔糞状便
		消化管の 通過時間	2	かたいうんち	
3			ややかたいうんち		表面にひび割れのあるソーセージ状の便
4			ふつうのうんち		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状あるいは、蛇のようなどぐろを巻く便
	非常に早い (約10時間)	5	やややわらかいうんち		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便
		6	どろうんち		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便泥上の便
	非常に早い (約10時間)	7	みずうんち		水様で、固形物を含まない液体状の便