

健康に良いことを続けましょう

2026年 1月30日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

1月はかなり寒い日がありましたが、体育や外遊びや持久走などで元気に体を動かすみなさんの姿が見られました。太陽の光を浴びての運動は、しょうぶな心と体をつくるためにとても大切なので、これからもぜひ続けていきましょう。町田市内でインフルエンザや感染性胃腸炎や水ぼうそうや溶連菌感染症などにかかる人が多い様子です。鶴二小では今のところこれらの感染症でお休みする人は少ないのですが、感染症はいきなり広がることもあるので、予防を意識しておくことが大切です。感染症予防の基本である液体石けんでの手洗いとともに、体を動かすこと、早寝早起き、朝ごはんを続けて感染症にかかりにくい体を作りましょう。



スギ花粉症に注意しましょう



スギは日本中に生えている木で、東京都では毎年2月くらいに花粉を飛ばします。このスギの花粉にアレルギーがあってスギ花粉に触れたり吸ったりすることで起こる症状を花粉症と呼びます。今まで花粉症になったことのない人の場合、かぜなのか花粉症なのか見分けが付きにくいことがあるので、何か症状のある人は早めにかかりつけの病院で相談するとよいです。スギ花粉で体調のわるくなる人はマスクをつける、手洗い・うがい、顔を洗うなどの方法とともに、体調が大きく崩れるのを防ぐため規則正しい生活を続けてください。

花粉症とかぜの違い



花粉症	症状	かぜ
透明でさらさらしたような鼻水。鼻づまりがひどくなる。	鼻	水のような鼻水から、黄色っぽい粘り気のある鼻水に変わる。鼻づまりを起こすこともあるが、数日間で治る。
1日に何回も出て、何日も続く。	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る。
かゆくなる。	目	特になし。
かゆくなることがある（主に顔）。	皮膚	特になし。
微熱（いつもより少し高い熱）が出ることがある。	熱	高い熱が出ることがある。
出る場合もあるが、そんなに多くはない。	せき	多くの場合、出る。
痛みが出ることもあるが、ひどくはない。かゆくなることがある。	のど	多くの場合、痛くなる。

うんちは体からのお知らせです

うんちは食べかすと腸内の細菌や古くなってはがれた腸の細胞と水分が混ざってできています。理想のうんちとは、バナナのような形で、黄色みのある茶色と言われます。うんちの状態を知ることは、生活上気を付けたほうが良いことを知るきっかけになります。ぜひトイレの後にうんちの形や色を確認して、生活の仕方をふり返ってみましょう。

朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんを食べることで、腸が刺激を受けて、うんちが出るようになります。水やみそ汁などの水分もぜひとりましょう。



体を動かす

体を動かすと腸も運動の刺激を受けて活発に動くようになり、便秘の解消につながります。気持ちが良いと感じられる運動を続けてみましょう。



トイレに座る時間をつくる

朝ごはんの後など、食べた後にトイレに座ることを続けていると、トイレに行ったタイミングで出るようになってきます。

また、トイレに行きたくなったらがまんせずにすぐトイレに行きましょう。

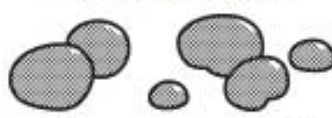
自分のうんちを観察してみましょう

バナナうんち



黄色っぽいバナナのような形をしたうんちなら、健康状態もばっちりです。今の生活習慣を続けていきましょう。

コロコロうんち



かたくて黒いうんちは、水分が不足しています。1日に1.2Lほどを目安に、水分をたくさんとりましょう。

ヒヨロヒヨロうんち



運動不足が原因で、うんちを出す力が弱まり、やわらかくて黒っぽく、細いうんちになります。こまめに運動しましょう。

ビシャビシャうんち



水分がうまく吸収できていません。食べ過ぎや、細菌による感染症の疑いがあります。長時間続く場合は、病院へ行きましょう。

食後はトイレにすわることを習慣にしよう



「うんちがしたい」と感じない日も、食後にトイレにすわるようにすると、やがて出るようになります。一方で、うんちをしたいときにがまんしてしまうと、うんちがかたくなり出しづらくなってしまいます。便意を感じたら、がまんせずにトイレに行きましょう。