

事例

朝うんちに欠かせない、食事をはじめとする基本的な生活習慣の確立に向けた取組 (令和6(2024)年度 優れた「早寝早起き朝ごはん」運動の推進に係る文部科学大臣表彰 被表彰活動「朝うんちをしよう～排便習慣から見直す生活習慣～」)

みやこ せんたく
宮古市立千徳小学校 (岩手県)

第1章

家庭における食育の推進

宮古市立千徳小学校では、児童を対象とした学校評価アンケート結果において、健康の基盤となる生活習慣の一部である「朝の排便習慣の確立」が児童における健康課題の一つとして挙げられていたことから、排便習慣の確立に向けた指導等に取り組んでいます。

学校評価アンケートでは、「朝うんちができていますか」という項目について、「できている」と回答した児童の割合が、全ての学年において目標の8割を下回っているという結果でした。また、令和4(2022)年度に保健室を利用した児童のうち、腹痛や吐気といった消化器症状を訴えていた人が全体の3割以上を占めていました。こうしたことから、本校では低学年の児童を中心に、排便についての保健指導等を行っています。

具体的には、「朝うんちをしよう」というテーマで、児童の排便習慣に関する状況のアンケート結果を示しながら、朝排便があった時と無かった時の体調の違い等、児童に自分の身体の状態や変化について考えさせる指導をしています。また、朝の排便習慣に欠かせない「食事」、「運動」、「睡眠」といった生活習慣について認識を共有していく中で、特に積極的に摂取すると便通に良い影響を与える、食物繊維が豊富な食材について積極的に議論が行われるなど、新たな知識に児童の間でも関心が広がりました。

そのほか、夏休み等の長期休業中に「朝うんちチェック表」を全校児童に記入してもらったほか、栄養教諭による給食訪問指導にて、朝食をとる・バランス良く食べることが排便習慣をはじめ生活習慣全体に良い影響を与えることについて講話を実施しました。このような取組により、令和5(2023)年度における消化器症状を主訴とした保健室利用件数が前年度と比較しておよそ3割減少したほか、児童が自分の排便習慣について振り返り、身体の変化や不調等について知る機会を作ることができました。

小学校の低学年は生活習慣を形成していく上で重要な時期ですが、学年が上がるにつれて「学校ではうんちをしにくい。」「恥ずかしい気持ちもある。」といったことを話す児童も少なくないことから、家庭も含め、児童が健康について主体的に考え学ぶ機会を積極的に作っていく必要があります。引き続き、朝の排便習慣の確立にもつながる、健全な食生活をはじめとする基本的な生活習慣の確立に向けて指導に取り組んでいきます。



排便習慣に関する保健指導

2 がんばることをまもれたら、はこのなかに○をかきましょう。
また、あさうんちができたらえのなかにいろをぬりましょう。

13にち	14にち	15にち	16にち
17にち	18にち	19にち	

うんちリズムをととのえてけんこうにすこししましょう！

朝うんちチェック表 (一部抜粋)