

# 途 上

～キノハナを通して伝えたい～

6年2組  
【木くずで作った造花オブジェ】



題字:副校長 文責:教頭

待ちに待った水泳(水遊び)が始まりました。小プールでは、水の冷たさや心地よさに、大きな歓声があふれ、大プールからは、「エ～ンヤコ～ラ」の息の合った声が聞こえてきます。6年生にとって特別な谷浜鍛錬会。それは同時に、下級生のとっての憧れでもあります。16日の一発勝負の当日に向け、5分間泳、10分間泳と泳ぐ長さを延ばしています。きれいになったプールに身を任せ、委ね、ひとつになっていく6年生の姿が、とても頼もしく感じます。



♪とうじつ てんきに な～～あれ♪

\*\*\*\*\*

## 『うんちの話』(排便教育) ～小池副校長先生から～ (7月2日 副校長講話)

この写真〔①〕は何をしているところでしょうか。昨年の2年2組さん。よつばちゃんのために作った2階建てのお家でよつばちゃんのフンを片付けているところですね。

今日は、うんちのお話です。去年、目のお話(見えないけれどある)と耳のお話(聞こえないけれどある)味のお話(食べるということの不思議さ)についてのお話をしました。そこで食べたものはどうなるか。そう、うんちのお話をします。うんちと聞くと笑う人や嫌だなと思う人がいますが、食べることと同じで、とても大切なことですのでしっかりと聞いてくださいね。

こちらの写真〔②〕も見てください。これは、去年の3年1組さんのさくらちゃんかな、お散歩中にフンをして、そのフンを拾い集めているところですね。



それから、これ〔③〕は、20年も前の事です、私の受け持ったクラスで、この附属小で小夏ちゃんという木曾馬を育てていた時のものです。お馬さんのフンを馬糞(ばふん)といいます、その馬糞を集めて、ビニール袋に入れて、リヤカーに乗せて、グランドの向こうの馬糞置き場へ片付けに行く、その様子です。集めた馬糞はその後、発酵させて、馬糞堆肥を作りました。

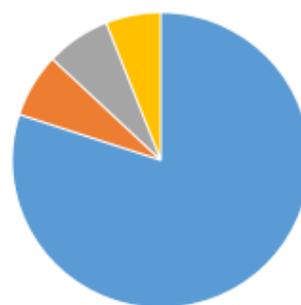
この人たちは、育てている動物のうんちの何をどう見ているのでしょうか。動物を育てている、あるいは育てていたクラスはわかると思いますが、生きていくには、食べることと出すことがセットですね。ヤギさんやヒツジさんはたくさん食べて、たくさんうんちをします。散歩中もうんちをしますので、うんち拾いをします。そうしないと学校中うんちだらけになってしまうからね。その度にうんちを見て、今日はいいうんちだうれしいなとか、きょうはよくない、心配だと思います。このようにして、うんちを通して大切なことを学んでいます。

そのことから、ちょっと考えを広げてみましょう。皆さんのおうちで、犬や猫を飼っているお家があると思います。そのペットのうんちはどうしていますか。やっぱり、「健康なうんちかな。病気になっていないかな。きれいなところで暮らしてほしいな。ここにあったら、他の人の迷惑になっちゃうな」と考えると思います。学校でのこととつながりますね。



もうちょっと考えを広げてみましょう。人のうんちはどうでしょうか。動物のうんちは気にしているけれど、皆さん自身のうんちを気にしているのでしょうか。皆さんのお父さんお母さんもみんなが赤ちゃんの時にあなたのうんちを見て、においをかいで、今日はいいうんちが出たとうれしくなったり、今日はよくなかった心配だと思ったりしたのです。やっぱり、人の場合も健康かどうかをみたり、よごさないようにしようと思ったり、よごすといろいろ大変だなと思ったりしますね。ちょっと違うのは、自分のうんちはあまり他の人は見ないということです。

では、うんちとはいったい何でしょうか。ここからちょっと難しいお話になります。食べていらなくなった物が出ていると思っているでしょう。実際は、口に入れた食べ物は胃で分解されて、小腸ではほぼ消化・吸収され、残りが大腸にいきます。うんちは約80%が水分です。残りの20%のうち、3分の1が腸の中にいる細菌（腸内細菌）、3分の1が食べかす、3分の1がはがれた腸の粘膜だそうです。中でも腸内細菌は大便1グラムに1兆個近くにもなり、その種類は1000種類以上もいる



■水分 ■腸内細菌 ■食べかす ■はがれた腸の粘膜

というのです。善玉菌、悪玉菌という言葉聞いたことはないでしょうか。善玉菌はビフィズス菌や乳酸菌など、おなかの調子を整えてくれる菌、悪玉菌は腸の中で害のあるものをつくり出す菌です。どちらにも含まれない菌もあります。（健康な人であれば、善玉菌20%、悪玉菌10%のバランスになっています。残りの70%は「日和見菌」といって、良い働きも悪い働きもする菌種です）人間や動物というのは一つの命だと思っている人がいるかもしれませんが、実はこんなにたくさんの命と共存しているのです。その腸内細菌のバランスが崩れると便秘や感染症、がんなど様々な病気を引き起こす原因となるのです。

もっともっと考えを広げたらどうなるのでしょうか。

- ・うんちはトイレを通過してどこにいったらいいのかな。
  - ・昔の人はどうしていたのかな。
  - ・これからのトイレはどうなるのかな。
  - ・さいがいの時はどうしたらいいのかな。
  - ・外国のトイレはどうなっているのかな。など
- 皆さんは考えてみたいことがありますか。

最後に心配していることです。毎日1回はうんちをしていますか。自分のうんちを見えていますか。人間もやぎもヒツジも、同じほ乳類ですので、食べて出すことは同じです。ただし、人間はやぎやヒツジ以上にいろいろなものを食べますね。最近の調査で、小学生の4人に1人が便秘（便が固くなって、出にくい状態）の疑いがあることがわかりました。皆さんの中にもうんちが出にくかったり、出すときに固くて痛かったりという人がいるでしょう。原因として、この新型コロナウイルス感染症の流行で学校に行けなかったり、学校に行けてもいろいろと注意しなくてはいけなかったりとストレスを感じている。そうした事が体によくない影響を与えているようです。また、あぶらっこいものやお肉ばかり食べていると先ほどの悪玉菌が増えてしまいます。便秘でうんちが出ないと気持ち悪くていらいらしがちです。でもお家の人に言うのもためらってしまうという人もいます。

ではどうすればよいかというと、まずは規則正しい生活をするということです。休みの日だとだらだらとした生活をしがちですが、学校があるときと同じように、早寝、早起きをして、だいたい決まった時間に朝食、昼食、夕食をとり、勉強時間やゲームなどの時間も決めておくことです。また、善玉菌を増やす食事があります。今日はくわしくは言いませんが、調べて実行してみてください。



まとめます。

- うんちを考えると、健康を考えると、衛生を考えると、かいてきさを考えると、人としてのあり方を考えることにつながっている。
- トイレそうじをがんばってくれているお友だちがいます。トイレを気持ちよく使うためにだれかがきれいにしてくれています。ありがたいですね。
- 男子で大使用のトイレをつかうのをためらう人がいます。おなかがいたいときは、ためらわず、大使用のトイレをつかおう。
- うんちのことを考えることで、人のことを考えられるようになったり、自分のけんこうについて気をつけられるようになったりする。

- 「考えを広げる」ことをいろいろなところで使ってみてください。  
「ちょっとまてよ」と立ち止まり、「これだけでいいのかな」「反対する人はいないかな」など、それが見方考え方を広げることに繋がります。  
今日はうんちのお話をしました。以上でお話を終わります。

\*\*\*\*\*

## 副校長先生のお話は “to be continued”



前回の副校長先生のお話は、「玉子焼き」でした。校長室と教員室の間の廊下に『わたしの玉子焼きコーナー』を設けました。日に日に“わたしの玉子焼き”が増えていきました。夏休み前まで募集中です。懇談会の時まで掲示します。ぜひご覧ください。

\*\*\*\*\*

### \*お知らせ\*

#### 1 希望個別懇談会について

先日、7月28日（水）から30日（金）、3日間の日程で行われる『希望保護者懇談』の通知を配布しました。計画を立てるため、7日（水）を締め切りとさせていただきます。切り取り線以下を提出するか、右にあるQRコードよりご入力ください。よろしくお願ひします。希望懇談ですので、全員ではありません。ご承知おき下さい。本日締め切りです。

QRコード  
削除

#### 2 7月の下校時刻について

7月の下校時刻についての通知を先日配布いたしました。16日（金）、19日（月）、20日（火）の3日間ともに4時間日課となっています。急な変更で申し訳ありません。よろしくお願ひいたします。なお、21日（水）は3時間日課（給食無し）です。

#### 3 電車内での過ごし方（乗車マナー）について

先日、長野電鉄をご利用されているお客様から、学校宛てに手紙が届きました。内容は、小学生（本校児童）の車内での過ごし方についてのご指摘でした。誰もが過ごしやすい車内にしようとする子どもたちがいる一方、まわりのお客様に迷惑をかけてしまう過ごし方をしている子どもたちもいます。乗車マナーを含めた『自力通学』について、是非ご家庭でも話題にしてください。我が子の乗車マナーはどうか。たったひとりの身勝手も、長野小全体の身勝手として見られてしまうなど。

乗車するわたしのまわりの人たちが、気持ちよく過ごせる車内になるにはどう行動すれば良いのか。学校でも、副校長先生からのメッセージをきっかけに、各学級で話し合い（語り合い）しました。ご家庭からのメッセージも、是非“我が子”に届けて下さい。