朝うんち

校長　井　上　由　久

「早寝、早起き、朝ご飯」これは、国も県も甲府市も推奨する生活習慣形成のための合言葉です。しっかりと睡眠時間をとって、きちんと朝ご飯を食べて、その日の調子を整えることが大切ですよ、という意味です。

その日の調子を整えるためには、前の日からよく眠っておくことが必要です。その理由は、眠ることは体の疲れをとる大切な働きがあるだけでなく、実は、眠っている時にも私たちの脳は働いていて、記憶を整理しているのだそうです。覚えておく方がよいことと必要でないことを分けているそうです。もし、睡眠が十分にとれないと、疲れも取れないし記憶の整理もうまくいかないので、朝からすっきりした気持ちになれないのです。では、よく眠るようにするために、どんなことが大切でしょうか。それには、「早起きする・朝日を浴びる・運動する・リズムのある生活をする」ことが大切だそうです。

私はこの「早寝、早起き、朝ご飯」にあと一つ「朝うんち」を付け加えて、機会あるごとに、「早寝、早起き、朝ご飯、そして、朝うんち」と言って排便の習慣の大切さを子どもたち、そして保護者に話しています。子どもたち、特に低学年の子どもたちは「うんち」と聞くと「わあ～」とか言って大喜びです。

私はと言えば、朝起きるとまずトイレに行って排便をして、それから歯磨きと洗顔、さっぱりしたところで朝食をとって、出かける。この習慣は、幼い頃、少なくとも小学生の頃からずっとそうしています。「そうしている」というよりもむしろ「当たり前のようになっている」と言う方が当たっています。

とは言っても、完璧ではありません。朝食後に排便したり、夜、トイレに座ったりすることも時にあります。それに体調を崩してお腹の具合の悪い時には、トイレも不規則になりがちです。朝うんちができなかった時にはその日一日、職場でもなんとなく不安で仕方がないのです。私にとって朝うんちは健康のバロメーター、精神的な安心のもとにもなっている大切なものなのです。

さて、皆様のお子さんはどうでしょうか。ぜひ小学生のうちから朝うんちを身につけることをお勧めいたします。

（父母教師会新聞「ひまわり六十六号」
平成二十九年十月十一日発行に掲載）