

# 11月 ほけんだより

中央小学校 保健室

あき 秋は、かき 柿やみかん、さつまいもなど 旬のおいしい食べものが

たくさんあってうれしい季節ですね♪

また、あさばん 朝晩の肌寒さを感じる日が増えてきました。

きょうしつ 教室は、かんき 換気をこまめにしてくれていますので

さむい日 はなが 長ズボンをはいたりして、からだ 体を冷やさないようにしてくださいね。

## 【保健行事よてい】

きつえんぼうしきょうしつ 喫煙防止教室 (5年生)

…11月16日(木)

やくぶつ 薬物アルコール防止教室 (6年生)

…11月17日(金)

しきかくけんさ 色覚検査 (4年生)

…12月 5日(火) 4の1

12月 8日(金) 4の2

おんせいがい 4年生以外で、しきかくけんさ 色覚検査を希望される人は、たんじん 担任の先生に伝えてください。

## 【色覚異常とは】

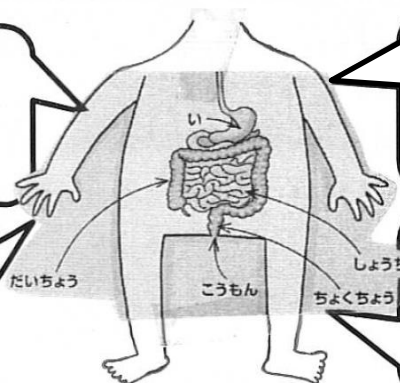
いろ 色によってみわ 見分けにくいことがある程度で じょうせいかつ 日常生活にほとんど ぶじゆう 不自由はありません。しかし、いろ 色を使った じょうぎょう 授業の一部が理解し にくいことがあるため、がっこうせいかつ 学校生活では配慮が望まれます。 けんさ 検査はいろ 色のついた数字を読み取ってもらう簡単なものです。



## 1 うんちができるまで…

くち 口からこうもんまで の長さは身長びいの5倍 (6~7メートル)

口にはいった食べものは 24時間じかんで うんちになります



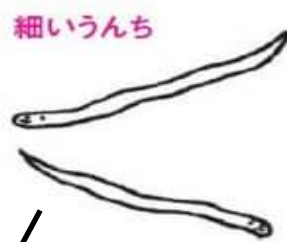
「い」や「ちょう」は 昼も夜もずっと はたらいているんだ

食べものをつぶして ひつような、えいよう をとっているんだ

## 3 こんなうんちになっていませんか？

うんちはからだ 体の調子をおしえてくれる、つよ 強い味方です。 トイレでながす前に、自分のうんちをみてみましょう。

細いうんち



すっきり感がすくなく、食物繊維しょくじがたりないサインだよ。

カチカチうんち



水分すいぶんが少ないよ。 食事をみなおして 運動うんどうもしようね。

ドロドロうんち



食べ過ぎ、お肉/あげ物が 好きな人におおいよ。 野菜、穀物、発酵食品を たべよう。

コロコロうんち



ちょうがきんちょうぎみ。 さんぼなどをして リラックスしよう。

## 4 めざせ！スッキリ 快便生活♪

- がまんせずにトイレに行く
- 運動うんどうをする
- 食物繊維しょくもつせんい (野菜や海そうなど)、発酵食品はっこうしょくひん (納豆やヨーグルトなど) を食べる
- 朝、起きてすぐに水を飲む
- 「の」の字 マッサージのをする
- 早寝早起はやねはやおきをして、学校がっこうに来る前に トイレすわに座る習慣しゅうかんをつける



「の」の字マッサージ



★が多いほど、よいうんちです★

- 毎朝、うんちがでている
- バナナの形かたちのうんちがでている
- 力をいれなくてもすんなりでる
- うんちの色いろは茶色ちやいろや黄土色おうどいろ



### ★クイズ★ (マラソンの練習の日)

1. 前の日は早く  ①
2.  ② を食べてこよう。
3. 走る前はしとあとあに  ③ をしよう。
4. 自分の足あしにあった  ④ をはこう。
5.  ⑤ をかいたらできるだけ早く着がえよう。