

11月 ほけんだより

山崎小学校 保健室

あき 秋は、柿やみかん、栗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、朝晩の肌寒さを感じる日が増えてきました。

今年は、教室の換気をこまめにしてくれていますので

さむい日は長ズボンをはいたりして、体を冷やさないようにしてくださいね。

【11月の保健行事よてい】

がんかけんしん
眼科健診

よっか すい 4日(水) ⇒ 2・4・6年生

いち すい 11日(水) ⇒ 1・3・5年生



しきかくけんさ
色覚検査

にち か 24日(火) ⇒ 本校では4年生全員と他学年の希望者

(4年生以外で、色覚検査を希望される人は、担任の先生に伝えてください)

～色覚異常とは～

色によって見分けにくいことがある程度で日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。検査は色のついた数字を読み取ってもらう簡単なものです。

けいたい 携帯ゲーム機で遊ぶときには

がめん 画面に目を
ちかづけすぎ
ないように
しましょう

なが 長い時間、
あそ 遊ばないように
しましょう
(1時間ごとに10～15分休み)
※3D(立体映像)は、特に
目が疲れるので30分ごとに
10～15分休みましょう

つよ 強い光の点滅などで
きもち 気持ちが悪く
なったら、すぐにやめましょう

あか 明るいところで遊ばしましょう

イヤホンをつかうときは、
おと 大きな音で聞かないように
しましょう

1 うんちができるまで...

くち 口からこうもんまで
の長さは身長しんちようの5倍
(6～7メートル)

口にはいった食べものは
24時間で
うんちになります

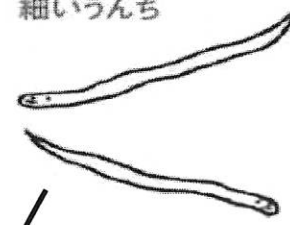
いやちょうは
昼も夜もずっと
はたらいているんだ

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？

うんちは体の調子をおしえてくれる、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



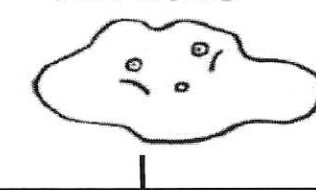
すっきり感がすく
なく、食物繊維がた
りないサインだよ。

カチカチうんち



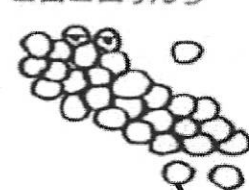
水分が少ないよ。
食事をみなおして
運動もしようね。

ドロドロうんち



お肉やあげ物が
好きな人におおいよ。
野菜、穀物、発酵食品を
たべよう。

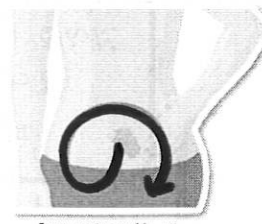
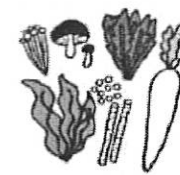
コロコロうんち



ちょうがきんちょうぎみ。
さんぽなどをして
リラックスしよう。

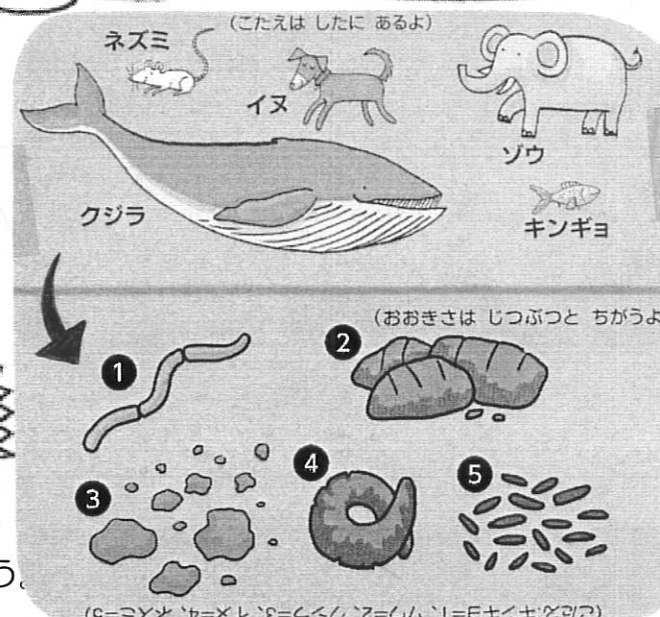
4 めざせ！スッキリ 快便生活♪

- がまんせずにトイレに行く
- 運動をする
- 食物繊維(野菜や海そうなど)、
発酵食品(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 マッサージをする
- 早寝早起をして、学校に来る前に
トイレに座る習慣をつける



「の」の字マッサージ

2 だれのうんちでしょう？



バナナ

★お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
- ☐ うんちの色は茶色や黄土色