

# ほけんだより



野向小学校  
保健室  
R1. 11月

風もだんだん冷たくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。冬はもうすぐそこまで近づいています。体が寒さに慣れていない今ごろは、体調をくずしやすくなります。今からしっかりとかぜを予防しましょう！



## むし歯の治療は終わりましたか？

春の歯科検診から、今日までに虫歯のない子・治療が終わっている子は、25人です！あと4人です！まだの子や、秋の歯科検診(1・4年生)で新しく虫歯が見つかった子は、できるだけ早く歯医者さんに行きましょう。



### バランスのよい食事をとる

日頃からの食事でバランスよく栄養をとりましょう。とくにビタミンCはかぜのウイルスに対する抵抗力を高めると言われています。



### 十分な睡眠をとる

睡眠が足りないと、体の抵抗力も落ちてしまいます。疲れがたまっているときなどは早めに寝て、体力の回復をはかりましょう。

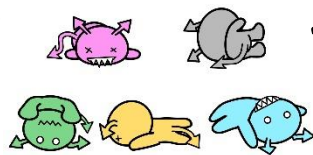
### 運動して体力をつける

日頃から適度な運動をして、丈夫な体をつくりましょう。体力がアップすれば、かぜのウイルスにも負けない抵抗力がつきます。



### 手洗い・うがいをする

外から帰ったら、まずは手洗いうがいをする習慣をつけましょう。カテキンという成分に殺菌作用があるので、お茶でうがいをするのもいいですね。



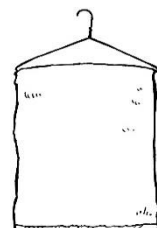
いま  
今から

しっかり

よぼう  
かぜ予防

### 部屋を保湿する

空気が乾燥するとどの粘膜の免疫力が下がります。加湿器がなければぬれたタオルをかけるなどして、部屋の湿度を保つようにしましょう。



がつかかひ  
11月10日はトイレの日

11月10日は、「トイレの日」です。11月10日にちなんでも決められました。私たちは、一生の間に約20万回もトイレを使うそうです。この日は、トイレに注目してみましょう。



はなし  
まじめなうんちの話

うんちの話、はすかしいですか？そんなことはありません。うんちは、体の調子を教えてくれる強い味方です。保健室でも、体調の悪い人にはうんちのようすを聞きます。健康のために、自分のうんちをチェックしてみましょう。

いいうんちってどんなうんち？

においがきつくない

りきまずに  
するっと出る

りょう  
量はバナナ2本くらい



いろ きいろ ちやいろ  
色は黄色っぽい茶色

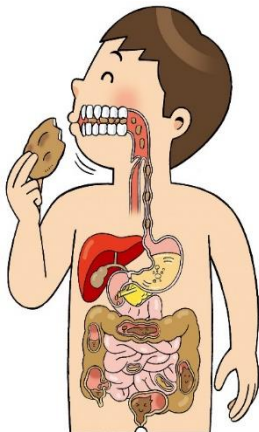


バナナくらいのかたさ



まいにちで  
毎日出る

食べ物、胃、小腸、大腸など体のいくつかの部屋を通ったあと、こう門からうんちになって体の外に出ていきます。つまり、うんちは食べ物のこりカスです。よいうんちをするには食事と生活リズムが大切です。



よいうんちを出すために...

○うんちがしたくなったら、がまんせずトイレに行く



○朝起きてすぐに冷たい水を飲む



○野菜や海そうなど、食物せんいの多いものを食べる

○マッサージをする(手のひらをおなかに当てて、時計回りになでる)

