

ほけんだより

平成24年1月11日
長岡市立日越小学校
保健室

新しい年を迎えました。この一年が日越小学校の子どもたちにとって飛躍の年になるよう心からお祈りしています。

これから、かぜやインフルエンザが流行する季節です。体調の変化に十分に気をつけて、楽しい学校生活を送りましょう。



早寝・早起き・朝ごはん 週間

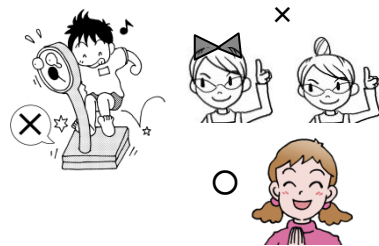
16日(月)～20日(金)



- ① 「寝る時刻」と「起きる時刻」、めあてを決め、13日(金)までに学校に提出してください。
- ② 担任が確認します。
- ③ 期間中は生活を振り返り、チェックを入れます。
- ④ 20日(金)の週間終了後は「生活を振り返って」を記入し、「おうちの人から」の記入をお願いします。そして23日(月)に提出してください。

身体測定があります

今年度3回目の身体測定です。日程は下記の通りです。
当日欠席した場合は後日実施します。



服装… 半袖・半ズボン体育着 裸足 (*当日はなるべくタイトの着用はお控ください。)
髪型… 大きな飾り、上での髪結いはしないでください。

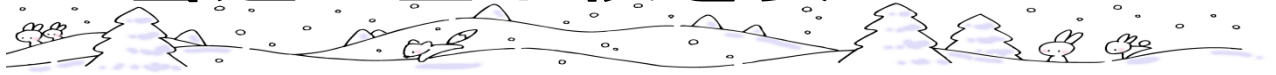
【予定】 12日…高学年 13日…中学年 16日…低学年

よろしく申し上げます

養護教諭が休みを取り、替わりの職員のあいさつが記載されていましたが、個人情報保護のため記載しておりません。



雪道の登下校を安全に



雪道の通学です。特に朝は、積雪に凍結も加わり転倒の恐れがあります。そんなとき、ポケットに手をいれたまま歩いていけば、思わぬけがや事故につながります。

下校時は、友達同士で雪だまを投げあったり、駐車している車に雪を投げてみたり、雪遊びをしながら歩かないようにしましょう。その他、狭い道での2列、3列歩行など、危険なことがたくさんあります。

降雪時は手袋や帽子を着用し、なるべく手に荷物を持たなくてよいように工夫して安全に歩いてください。



健康な生活と関係する うんち

うんちのはなし



早寝・早起き・朝ごはん週間では、「うんち」についてもチェックします。

「うんち」は食事と生活リズムによって形、色が変わります。

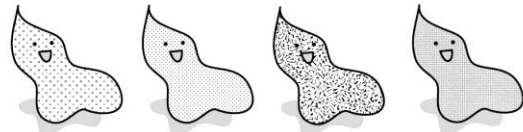
くさくてあたりまえ！

ある程度はくさくてあたりまえ、健康な人なら発酵臭（つけもののようなにおい）がします。だれでもうんちやおならはくさいものなのです。気にすることはありません。

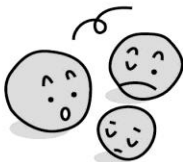


健康なうんちの色は何色？

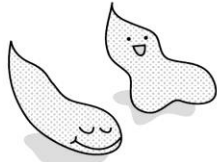
食べた物や量にもよりますが、健康なうんちは黄色に近い茶色をしています。これは、腸の中にいい菌がたくさんあって、いい環境にある証拠。逆に、肉類や脂肪類をとりすぎたりすると、悪い菌が増えて悪い状態になり、うんちは赤や黒っぽい茶色になります。ほかにも体調や病気によってうんちの色は変わるので。



うんちの理想のかたさは？



★うさぎのフンのようなころころうんち
便秘ぎみの人に多い。腸の中に長くと水分が吸収されすぎて、うんちががたくなる。それによってさらに出にくくなり便秘となる。



★バナナのようなうんち
少しやわらかめのうんち。健康的でいい状態のうんち。食べた物と量にもよるが、だいたい100~200g（バナナ2本分くらい）が理想。



★ドロドロのうんち
少し下痢気味。ストレスなどによる神経性の下痢の場合がある。



★水のようなうんち
いわゆる下痢便。うんちをする回数も多くなる。胃や腸が弱っていたり、病気だったりすることがあるので注意する。