



ほけんだより11月

2019年11月1日(金)
丹波市小学校保健室

11月は美りの秋。穀物は収穫の時期を迎え、たくさんの果物がたわわに実る季節です。みなさんのこれまでのがんばりも“実る”秋ですね。丹波っ子の方を自いっぱい発揮してください。

そのためには体調管理が大切です。急に冷えこみ、寒い日も増えました。奈良県では、例年よりも1ヶ月早くインフルエンザの発症報告があり、奈良市や生駒市、広陵町では5クラス以上の学級閉鎖もありました。元気な丹波っ子でいるために、なにをすればいいのか考えてみましょう。

11月10日は「トイレの日」



11月10日は日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11・10にちなんで決められました。うんちを知れば自分の健康をチェックでき、トイレトペーパーを知れば環境問題に関心を持てます。そして、トイレの使い方はマナーを身につけること。

そこで今月は

まじめなうんちの話



うんちの話ってはずかしいですか？そんなことはありません。うんちは、からだの調子を教えてくれる強い味方です。健康のために、「え〜」なんて言わずに自分のうんちをチェックしてみましょう。

が多いほどいいうんちです

毎朝、うんちが出ている

パナナ型のうんちが出る

力を入れなくても、すんなりうんちが出る

うんちの色は黄土色

| 🍌 よいうんちの見分け方 🍌 | |
|----------------|-----------------------------------|
| いろ | 黄土色から茶色 × お肉の食べすぎや便秘のうんちは黒くなる |
| かたち | バナナのかたち × コロコロうんちやカチカチうんちは便秘気味 |
| かたさ | 出るときは気持ちよく出て、拭いても紙につかない |
| におい | あまりにおわない × おなかにたまっているうんちはくさ〜い！ |

11月の保健目標

正しい姿勢になろう

あなたの姿勢は大丈夫？

いすに斜めに座っていませんか？

膝を立てていませんか？



背筋はピンとしますか？



足を前に投げ出していませんか？



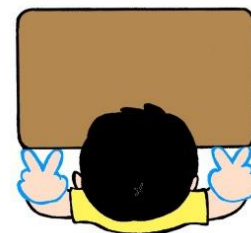
頬杖をついていませんか？



正しい姿勢を覚えよう！ ～合言葉はグー・チョキ・パー～



机といすの間は
グー1つ



いすの位置は
チョキ2つ



机と目の距離は
パー2つ

保健室にきた人は、いつもより元気がなく、どこか不安そうな顔で、背中も曲がっています。でも、手当てをしたり、お話をしたりすると、安心した顔に変わっていきます。そして、元気になると、背筋も伸びて、足取りも軽く教室へ戻ることができます。その背中を見送るとき、上浦先生は「よかったなあ」と幸せな気持ちになります。

けがが治ったときや、休んだあとに登校してきたら、「元気になったよ！」と伝えにきてください。前向きな気持ちで背筋がピンと伸びた姿は、とても素敵ですよ***

