

ほけんだより



令和3年11月29日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第10号

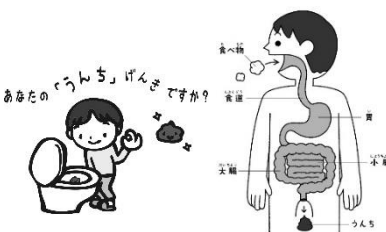
11月の保健目標：かぜを予防しよう

附属小学校のみなさん、こんにちは！

11月は、6年生は修学旅行、5年生は林間学校へ、1泊2日の宿泊学習に行きましたね。大きな病気やケガをすることなく、充実した様子で学校へ帰ってきた姿を見てホッとしました。

カーニバルや宿泊学習などの学校行事を終えて、少しゆったりした日々となりましたね。体調に気を付けて、毎日穏やかな気持ちで過ごしましょう(^)

スッキリうんちは出ていますか？



保健室へ来る理由で多いのが「おなかが痛い」です。おなかが痛くなる理由は様々ありますが、大きく関係しているのが「うんち」です！「うんち」と聞くと、汚いもの、あまり話に出さない方がいいものと思われがちですが、みなさんの身体が健康かどうかを表すとても大切な存在です。

うんちは特徴によって、4種類に分けられます！自分のうんちを確認して、自分の身体が元気かどうか、チェックしてみてくださいね！



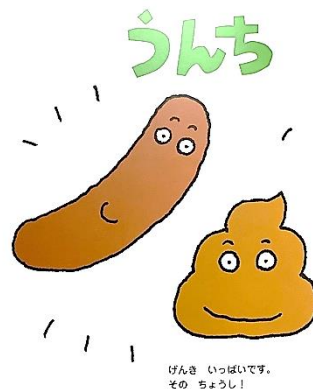
名前: うんぴ

- 特徴:
- 形はドロドロで、色は黄色っぽい
 - たまごがくさったようなにおい
 - おなかが急に痛くなって出てくることが多い
 - 寒かったり、冷たいものをたくさん食べたりして、おなかが冷えた時や、おなかの病気になっている時に出てくる



名前: うんによ

- 特徴:
- 形はやわらかくてふにやにや、色は黄色っぽい
 - ちよっとくさい
 - によりりと出てくる
 - 食べものをよくかまずに食べると出てくることが多い



名前: うんち

- 特徴:
- 形はまきまきやバナナみたいで、色はきれいな茶色
 - においはあまりしない
 - トイレへ行くとすっと出てくる
 - 身体が元気いっぱいの時や、野菜をしっかりと食べたり、早寝早起きをした時に出てくる



名前: うんご

- 特徴:
- 形はカチカチ、ポロポロで、色はこげ茶色
 - においはすごくくさい
 - トイレへ行ってもなかなか出てこなくて、出る時は痛い
 - トイレへ行くのをがまんしたり、野菜をあまり食べなかった時に出てくる

文・村上八千世 絵・せまきまき『うんぴ・うんによ・うんち・うんご・うんこの絵本』ほる出版 2011年

寒い時こそ、手を洗って、まどを開けよう！

さて、いよいよ寒くなってきました。新型コロナウイルス感染症は、流行が落ち着いてきたとニュースで言われていますが、寒い季節に流行する病気はまだありますね。インフルエンザやノロウイルス感染症などなど。

寒くなって、冷たい水で手を洗ったり、まどを開けて換気するのがつらくなっていますが、病気を予防するために、みんなで協力していきましょう！

保護者の方へ

いつも学校保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

腹痛の原因は、「おなかが冷えたことによるもの」、「便秘によるもの」等、子どもによって様々ですが、日々対応していて、排便すると痛みが緩和する子がほとんどだと感じます。最近、「小学生の半数以上が便秘気味である」という保健記事を読み、驚きました。排便状況は、日々の生活習慣が大きく関わっています。ご家庭でも、子どもたちと一緒に、食生活、就寝・起床時間、運動習慣等、生活習慣を振り返ってもらえればと思います。

手あらい+うがい



まどあけ→かんぎ→いいくき

