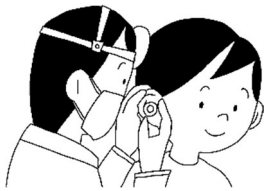


ほけんだより

赤阪小学校
保健室
2021.5.17 No.2

4月から始まった健康診断は、みなさんの協力もあり、大きなトラブルもなく、スムーズに進められています。終わった項目から結果をまとめていますので、「お知らせ」をもらった人はその日に持ち帰って、おうちの人のひとよに読み、できるだけ早めに受診するようにしてください。



5月の保健行事

5月18日(火) 視力検査 5・6年

19日(水) 検尿一次

21日(金) 視力検査 1・2年

24日(月) 視力検査 3・4年

27日(木) 眼科検診 全学年

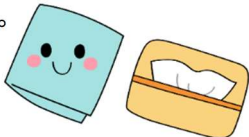
28日(金) 耳鼻咽喉科検診 1・4年



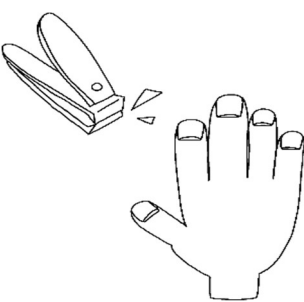
5月の保健目標 身のまわりを清潔にしよう

ハンカチ、ティッシュ持っていますか？

手洗いの後、標準服でふいたり、パパッと手をふって水滴を落としたりする人を見かけます。せっかくきれいに手を洗ったのですから、清潔なハンカチやタオルでふきとりましょう。また、鼻水をかまらずにすすったり、服の袖でふいたりする人もいます。いつもティッシュを持ち歩いて、鼻はこまめにかみ、鼻水がついたときは、せっけんで洗い流しましょう。



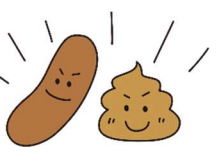
つめ、のびていませんか？



意外に多いのが、つめのケガです。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえたり大切な役目があります。のびすぎると、ひっかかったり折れたりしてケガの原因になります。手のつめの長さは、手のひらの方から見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。



からだ うんちは体からのメッセージ



みなさんは自分のうんちをチェックしていますか？うんちの色や形、においから、自分の体調を知ることができます。

うんちの色とタイプ

	バナナうんち	ココロうんち	ビシャビシャうんち	ヒョロヒョロうんち
形				
色	黄～黄かつ色	茶～黒	黄～黒	茶～黒
におい	弱い(くさくない)	強い(くさい)	強い(くさい)	強い(くさい)
体の状態	腸の中が健康な状態です。今の生活習慣を続けましょう。ただし、色が黒っぽくなってきたら、肉やしぼろを多くとり過ぎてているサインなので、食習慣を見直す必要があります。	うんちの水分が少なくなっています。水分や食物せんいが多い食品をとるようにしましょう。また、スナックがしや肉類を多く食べていると、黒い色のココロうんちが出やすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。	冷たいものを食べ過ぎたり、からいなどの刺激的なものを食べ過ぎたりしたときに出ます。また、ストレスをためているときにも出ることがあります。長く続くときは病気の場もあるので、おうちの人が先生に相談しましょう。	細長いうんちがよく出るときは、運動不足のサインです。運動する習慣をつけましょう。また、無理なダイエットで、食事の量が不足しているときにも出ます。無理なダイエットは、正常な成長をさまたげるのでやめましょう。

健康的な「バナナうんち」を出すには

① 食生活を見直そう
うんちの質は食べ物で決まります。理想の「バナナうんち」を出すには、野菜や海そう、果物など食物せんいが多く入った食品を毎日食べましょう。

また、腸を健康にする「善玉菌」が入った食品をとりましょう。代表的な善玉菌は「ビフィズス菌」や「乳酸菌」で、納豆やヨーグルトなどの食品に多く入っています。



② 運動をしよう
うんちをしっかり出すためには、お腹の筋肉をきたえることが大切です。日ごろの運動の中で少しずつきかえましょう。

