

ほけんだより體が

令和2年 11月6日
京都市立嵯峨野小学校

だんだんと寒くなってきましたね。寒くなってくるとふえてくるのが、「かぜひきさん」！この時期は、お腹のかぜやインフルエンザも流行ってきます。みなさんもしっかり予防しましょう。



～「体を休める」ことの大切さ～

つかれている時や睡眠不足の時は、病気にかかりやすいので要注意！体の調子がおかしい時は、無理せずにしっかり休もうね。



健康相談について（養護教諭との懇談）

個人懇談会（12/14～12/17）の時に健康相談を行います。

お子様の健康面において相談されたい方は、学校までご連絡ください。

申し込み締め切り 11月24日（火）

からだうんちは体からの大事情「便」り！

うんちは毎日の食事・運動・体調・心の影響で日々変化します。

うんちの状態をみれば、自分の体の調子がわかりますよ。

あなたには体からどんなお便りがとどいているでしょうか…？



バナナうんち→「元気だよー!!!」のメッセージ★

黄色っぽい茶色でバナナのような形・かたさのうんち。みんなでめざそう「バナナうんち」

カチカチころころうんち→「水分や食物せんいがほしいよー！」のメッセージ★

水分がなくて、かたくて小さいうんち。うんちが毎日出にくい人に多いです。食物せんいは野菜・くだもの・海そう・豆・きのこなどに入っています。

ビシャビシャうんち→「お腹の調子が悪いよ～…」のメッセージ★

水分が多くてげり気味。お腹を冷やしていたり、お腹のかぜをひいているのかも…。消化の良いものを食べるようしましょう。

◎毎朝うんちを出して、すっきり元気に登校できるように、

「早寝早起き」「しっかり運動」「バランスのよい食事」「朝

ゆっくりトイレに座ること」を心がけよう！



おもいやり

みんなで使うから… つぎの人们にも「いいトイレ」

