

ほけんだより11月

令和4年11月2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。みなさんはしっかり予防できていますか…？

こんげつ
今月のほけん
もくひょう
目標

～かぜに負けないじょうぶな体をつくらう～

かぜ・インフルエンザの予防

かぜやインフルエンザにかからないようにするには、

- 1 ウイルスや菌を体に入れない
(手洗い、うがいの実行・人ごみには、なるべく行かないなど)
- 2 ウイルスや菌が体に入っても、それらをやっつけられる力をたくわえておく
(十分なすいみん・きちんとした食事・インフルエンザには予防接種)
ことがたいせつです。



てあら
手洗い・うがいは基本



しっかりすいみんをとって、休養



さんじく
三食きちんと食べましょう

マスクの効果



ウイルスや菌は防げませんが、吸いこむ空気をしめらせ、のどや鼻の粘膜を守ったり、人にうつすことを防いだりできます。



よぼうせつしゅ
インフルエンザには予防接種も効果的

うんちは体からの大事なお「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のでしょうか…？



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。気持ちよくスルッとでます。とても健康なしるしです。



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にしましょう。

◎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！



おうちのがたへ

健康相談について（養護教諭との懇談）

個人懇談会（12/15～12/20）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25日（金）