

# きらきらひかる

栃木市立赤麻小学校

ほけんだより No7

平成26年11月10日発行

11月に入り、ぐっと寒さが増してきました。寒くなるにつれ、あかまっ子の中にも体調を崩す子が出始めました。あたたかい服装を心がけ、体調には十分に注意してすごしましょうね。

## うんちで けんこうチェックしよう

くさい!きたない!  
なんてきらわないで♡



<p>あまりにおわない 臭いにならないニオイなら... <b>OK!</b></p> <p>とてもワサい悪臭</p> <p>腸の調子があるときは、 とてもにおううんちになります。</p>	<p>黄土色・黄色、ぽい茶色 → <b>健康</b> </p> <p>黄色・みどり色 → 野菜のとりすぎ!?</p> <p>こげ茶・黒 → 肉類のとりすぎ!?</p> <p>赤い血がまざる時や、 灰色・白っぽい時は、 ねんのため病院へ</p>
<p>バナナのようなお尻の <b>バナナうんち</b> が理想</p> <p>カチカチ・コロコロ → 水分不足、肉や塩分のとりすぎ!?</p> <p>ゆるゆる → あまいもの、水分のとりすぎ!?</p> <p>びちびち水のように → 感染症のうたがひ。病院へいきましょう。</p>	<p>量 100g ~ 250g バナナ1~2本分が健康的</p> <p>◎ (ガリ)と便秘を くりかえす人</p> <p>➔ ストレスがたまって いませんか??</p> <p>ストレス </p>

うんちをすっきり だすためには。。。

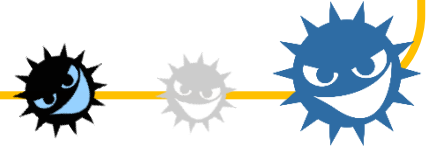


人間は、お腹がからっぽのところにお腹がはいってきた時、うんちがしたくなる反射が起きます。(胃結腸反射) これが強く起きるのは、「お腹が空っぽ」のとき。つまり、寝ている間に何も食べず、食事と食事の間隔が長い朝食後に、この反応は起きやすいです。朝ご飯をしっかりたべること、また、朝ご飯の後トイレに座る習慣をつけることを、オススメします。

## インフルエンザ対策開始!

インフルエンザは、例年12月~3月に流行します。かかると、本当に辛いですね…。そんな思いをしないためにも、予防接種をしておきましょう。

ワクチンの効果が現れるまでに、最低で2週間かかるため、12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。また、小学生の場合2~4週間程度間隔をあけて、2回自接種を行う必要があります。流行期に間に合わせるためにも、そろそろ予防接種をしましょう。



## 歯科受診率 51% 視力受診率 62%

4月に行った検診の治療勧告を再度配布いたしました。虫歯は自然に治ることは絶対にありません。お子様が将来にわたり健康な歯でいられるかどうかは、保護者の方にかかっています。ぜひ歯科医を受診していただければと思います。視力に関しましては、結果がC・Dであった場合は、特に学習面で影響がでることが考えられますので、一度眼科を受診することをお勧めします。



## キレイにつかおう みんなのトイレ

~トイレのきまり~

その1 つかったら 流す

(レバーはかたいけど、グーッと長く押せば流れるよ。)

その2 前のほうで 立つ・しゃがむ

(和式の時は、つま先がカバーのフチにそろうように。)

その3 汚したら 自分でキレイに

(自分で掃除するのがマナー。できないときは先生に。)

