

ほけんだより



海老名市立東柏ヶ谷小学校

保健室

平成30年11月1日 No.7

11月になると、さむいふゆがちかづいていることをかんじる日がふえてきます。かぜやインフルエンザにかかる人がふえはじめるきせつでもあります。こころもからだも、たいせつにしていきましょう。

11月ほけんもくひょう かぜや、インフルエンザを予防しよう

11月10日は「トイレの日」

「おなかがいい」とほけんしつにきた人には、かならず「あさ、うんちはでたかな？どなうんちだったかな？」ときくようにしています。

うんちは、からだげんきかどうかをおしえてくれるおてがみですよ。

よいうんちチェック

- まいにち出る。
- ちからをいれなくてもすっきりと出る。
- きいろ。きいろっぽいちやいろ。
- あまりにおいがいい。
- バナナのかたち。



よいうんちにするためにできること

- バランスよくいろいろたべる。
- すいぶんをちゃんととる。
- あさごはんをたべる。
- うんどうをする。
- こころと、からだのつかれをためない。

うんちがおしえてくれること

- コロコロうんち。カチカチうんち。または、出ない。



べんぴ かも しれません。すいぶん、やさしい、あぶらのりょうをみなおして みましょう。

- ドロドロうんち。ビチャビチャうんち。



びょうきで おなかをこわしていたり、こころがおつかれかもしれません。あぶら や すいぶんのりょうもみなおしましょう。

びょうきでおやすみの人がおおいのはいつだろう？ きょねんのけっかをみてみよう

(平成29年度 日割り病欠出席率)

おおい 少ない

1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位		
2月	3月	1月	12月	10月	11月	9月	7月	5月	6月	4月

インフルエンザにかかった人は何人いたかな？ きょねんのけっかをみてみよう

1位…2月 (43人) 2位…1月 (35人) 3位…3月 (25人) 4位…12月 (2人)

さむくて、かさかさくうきになると、びょうきでおやすみの人がふえます

かぜ・インフルエンザにならないためにできること

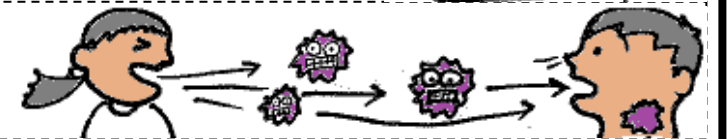


インフルエンザになると、どうなるの？

- ・たかいねつ (38℃~40℃) がでる。
- ・さむけがする。
- ・からだがいなくなる。
- ・きゅうにちようしがわるくなる

インフルエンザはどこからうつるの？

① せきやくしゃみで、びょうきのもとがとんで、それをほかの人がすってうつる。



② びょうきのもとがついているばしょをほかの人がさわってうつる。



けんこうなせいかつにするためのあいことば♪「ひかり・くらやみ・そとあそび」

ほけんだよりのうらでは、「ひかり・くらやみ・そとあそび」をたいせつにして、けんこうな^{せいかつ}生活にしたいくなるようなじょうほうをおたえする「けんこうチャレンジ」をします。



「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

- ① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、12月^{がつ}にほけんしつにいる、いづかせんせいにみせに行く。
- ② 「けんこうパスポート」と、11月^{がつ}の「チャレンジシール」をもらう。(けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの^{ひと}人がいないときにきてくださいね。)
→ 「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジした^{ひと}人だけがわかるひみつのことばになります。

11月のけんこうチャレンジ 年 組 なまえ:

しせいをよくして1日^{いち}すごせたら、キャラクターにいろをぬろう。

