ほけんだより



R 2 年 11 月 号
市川市立中山小学校
保　　健　　室

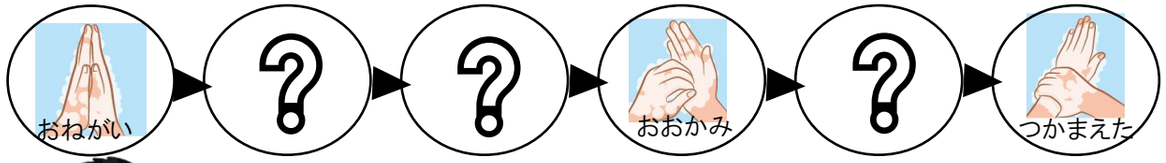
寒い日が多くなりましたね。体調不良でお休みする人も増えてきています。こまめに、ていねいに手洗いを続けていきましょう。

手洗いといえば…「**なかやまてあらいかるた**」を出してくれたみなさん、ありがとうございました！たくさんすてきなあいことばを考えてくれました！かるたにして、2階の渡り廊下に貼りだしています。ぜひ読んで、遊んでみてくださいね☆



11月の保健目標
30秒手洗いをしよう

６つのポーズでていねいに手を洗うと 30 秒くらいになります。もう６つのポーズはばっちり覚えましたか？
下のはてな？に入るポーズはなんでしょう？





＼11月8日は…いい歯の日！／
「かみかみ○×クイズ」～よくかんで健康に～

Q1. よくかむと、歯が強くなる　・・・　＿＿＿
Q2. よくかむと、太ることを防ぐことができる　・・・　＿＿＿
Q3. よくかむと、頭がよくなる　・・・　＿＿＿
Q4. よくかむと、運動が得意になる　・・・　＿＿＿
Q5. よくかむと、「がん」を予防できる　・・・　＿＿＿

○か×を書こう★



正解は…実は、すべて○です！！よくかむことで、こんなにいいことがあるなんて知っていましたか？！かむことで、歯が強くなったり、脳がよく働いたり、だえき（つば）が多くでてむし歯や病気を防いでくれたり…いいことたくさんなのです。

健康のためには１口３０回かむことが大切です。今日の食事から意識してみましょう！

11月は身体測定があります★

よてい
１１月４日（水）　…　５・６年生
１１月５日（木）　…　いずみ・３・４年生
１１月６日（金）　…　１・２年生

たいそう服をわすれずに！！



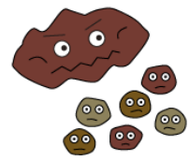
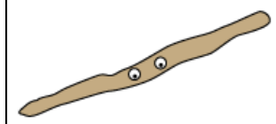
＼11月10月は…いいトイレの日！／
うんちはからだからのラブレター



うんちのでやすいポーズ★

みなさんはトイレにいってうんちが出たとき、どんなうんちか見ていますか？「えーやだーきたない！」という声が聞こえてくる気がしますが、けんこうなうんちが出ることは、とっても大切なことなのです。

うんちの様子から、体の健康をチェックすることができますよ！どんなうんちがでたかな？ぜひ気にして見てみてください💩

ころころ・カチカチうんち	バナナうんち	ひょろひょろうんち	どろどろ・びちゃびちゃ うんち
			
・黒や茶色 ・においはくさい ★野菜や水分をしっかりとろう！	・おうどいろや黄色 ・においはあまりない ・するっとでる ★健康なうんちです！ →このうんちが毎日出せるとばっちり！	・黒っぽい ・においがきつい ・出してもおなかにうんちが残った感じですっきりしない ★おなかの筋肉不足や食事量の不足など	・水っぽく形がない ・においはとてもくさい ★食べ過ぎ、冷え、病気などが原因 →このうんちのときは大人に知らせよう！

＊保護者の皆様へ＊

よろしくお願いします



●水筒の持参について

寒い日も増えてきましたが、学校では感染症対策のためこまめな水分補給を呼び掛けています。引き続き、毎日水筒を持たせていただきますようよろしくお願いいたします。

●インフルエンザ予防接種について

インフルエンザの流行が心配される季節となりました。今年はワクチンの需要が高まることが懸念されており、予約制となっている医療機関も多いようです。ワクチンは重症化の予防効果が認められています。早めの接種をおすすめいたします。

●けんこうカードについて

後期の身体測定が終わりましたら、けんこうカードを配付いたします。健康診断結果やお子さんの成長をぜひご家庭で振り返っていただけたらと思います。

なお、「心電図検査」・「尿、ぎょう虫検査」などは未検査または結果がでていないため空欄です。また１・２年生の歯科検診は、感染対策による簡略化のため、異常なしの場合の斜線が入りませんのでご承知おきください（う歯の表記はあり）。その他ご不明な点がございましたら保健室　不老までご連絡ください。