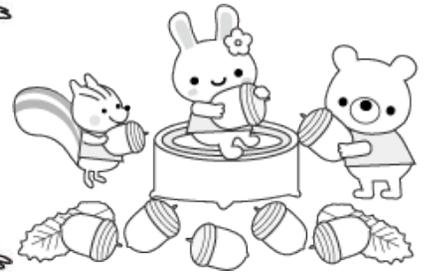




# ほけんだより 10月号

2013年10月1日 筑波市立中央小学校 保健室



朝晩ずいぶんすずしくなってきました。とはいっても、昼間は暑い日も多いです。こういうときは、体調をくずしやすくなるものです。体温調節がしやすいように、保温性・吸水性の良い下着を着るようにしましょう。また、カーディガンやベストなどを持って来て、暑くなったら脱ぐ、寒くなったら着るといことが、自分でできるようになりましょう。

## 9月の二測定では・・・「スルスルスリンうんちをだそう！」

のお話をしました。

朝、うんちをすると、すっきりするので、昼間、元気に気持ちよく過ごせます。反対に、うんちして行かないと、授業中や遊んでいるときに、おなかが痛くなったり、トイレに行きたくなったりするかもしれません。

1～5年生には、「スルスルスリンうんちをだそう」の絵本を読みました。

「スルスルスリンうんち」を出すためには、①早起きして②ごはん（特に朝ごはん）をしっかり食べ③楽しく運動したり、勉強したりして④夜ぐっすり眠ることが、大切です。うんちが出たら、うんちチェック！良くないうんちの時は、腸にやさしくしてあげましょう。



うんちはそのニオイ・色・形で過去数日間のあなたの健康状態・生活状況を教えてくれるおなかからのラブレター♡ 流す前にはCHECK!!

<p>あまりにおわらない 臭いにならないニオイなら...OK! 理想的!</p> <p>うんち</p> <p>ととも7さいの臭臭</p> <p>腸の調子が悪いときは とともにおううんちになります...</p>	<p>黄褐色・茶褐色・黄土色...なら健康!!</p> <p>黄色・緑色 → 野菜の取りすぎ!?</p> <p>こげ茶・黒 → 肉類の取りすぎ!?</p> <p>赤い血が混じるときや 灰色・白っぽいときは 病気の心配があるので 受診しましょう。</p> <p>Come On!!!</p>
<p>バナナのような 形がGood!</p> <p>カチカチ・コロコロ → 水分不足、 肉類・塩分の取りすぎ!?</p> <p>ゆるゆる → 甘いもの・果物・水分の取りすぎ!?</p> <p>びちびち 水のよう → 感染症の疑い 栄養失調!?</p> <p>受診しよう!</p>	<p>量は100～250g。 バナナ1～2本分が健康的!</p> <p>べったり うんち → 食事が洋食に かたよっていませんか?</p> <p>下痢と便秘を くりかえす... → ストレスが たまっていませんか?</p>

6年生は、「うんちはかせになろう」と、うんちについて少しくわしく勉強しました。



## ★みんながんばったね!★

### なつやす 夏休みはみがきカレンダー

今年も、児童保健委員会のみんなで、1年生から6年生まで、6種類の「はみがきカレンダー」をつきました! みんなが色をぬいたくなるような、「はみがきががんばろう!」と思わせてくれる、力作ぞろいでした。

ほとんど、色をぬいたのに、旅行などで忘れてしまった人、今まで朝はみがきしなかったのに、するようになった人など、さまざまでした。

これからも... はみがきつづけようね!



## おうちのかたへ...

### ペット(小鳥やカメ)のもつ 細菌に注意してください!

#### ～オウム病～

インコ、オウム、ハトなどの糞に含まれる菌を吸い込んだり、口移しでエサを与えることによっても感染します。38℃以上の突然の発熱で発症し、インフルエンザのような症状になります。重症になると、呼吸困難、意識障害を起こし、診断が遅れると死亡する場合も…。鳥を飼う時は、ケージ内の清潔を心がけ、鳥の世話をした後は、手洗い、うがいをしましょう。

#### ～サルモネラ症～

ミドリガメなどのハ虫類をさわったり、飼育箱を洗った手にサルモネラが付着し、口に入ることによって、急性胃腸炎の症状がおこります。ペットの飼育は清潔を保ち、抵抗力の弱い子どもやお年寄りがいる家庭では特に注意してください。

じゅうがつとおか  
**10月10日は...**

**目の愛護デー**

目を大切にしているかな？

**あなたの目  
疲れていませんか？**

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 自やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い



これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、はやめに目を休ませましょう。休んでも症状がなおらない場合は、一度眼科でみてもらいましょう。

目にやさしい生活をしていますか？



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



正しい姿勢で勉強している。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



好き嫌いをなく、バランスのよい食事をとっている。



前髪が目にかかっていない。



テレビ画面から2m以上はなれてみている。



睡眠時間をしっかりとっている。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。

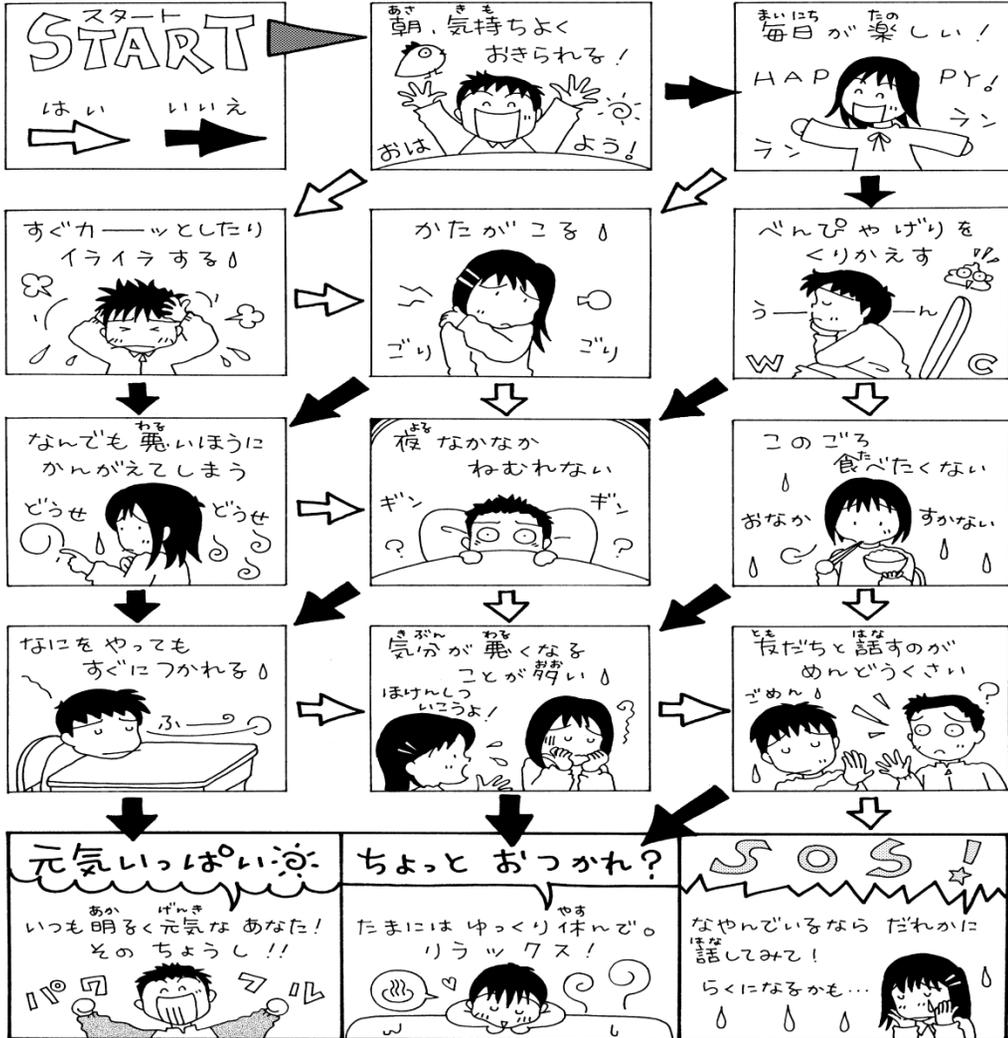


時々、遠くをながめることがある。



新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人が多いようです。夏はとっても暑かったのに、急に涼しくなったり、学校も始まって環境が変わると、自分でも気がつかないうちに意外と緊張しているものです。自分は大丈夫！と思っている人も、すすんでリラックスしてみましょう。

**みなさんの1♡げんき!? ストレス度チェック!!**



**2学期の保健行事**

10月10日(木)11日(金)

5年生：喫煙防止教育の授業

11月11日(月)

5年生：モアシ検査

11月18日(月) 就学時健康診断

12月11日(水) 学校保健委員会

