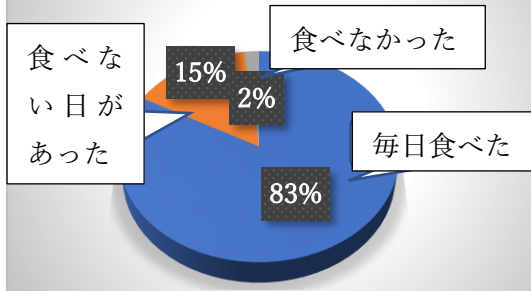




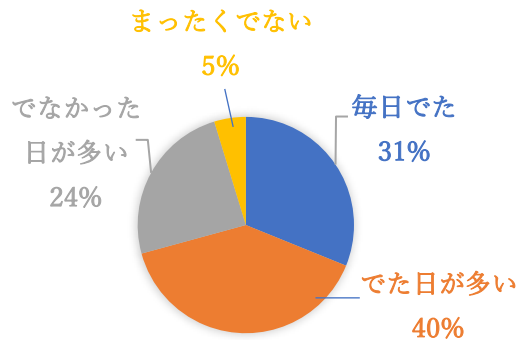
令和6年12月20日 田鶴小学校 保健室

うんちチェックシートの結果

あさごはん (%)



うんち (%)



朝ごはんを食べていない人がいました。
午前中から元気に過ごせるように、朝ごはんは必ず食べましょう。
朝、食べる時間がない人は、早く起きて、朝ごはんの時間をつくりましょう。



生活を見直して

良いうんち

- 良いうんちの条件
- ✓ バナナみたいな形
 - ✓ きれいな茶色
 - ✓ においはあまりしない
 - ✓ ストーンと気持ちよく落ちる



もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

..... 良いうんちを出すコツ

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

トイレの標語に応募しました。一部紹介します
○トイレで うんちを 毎日してみよう(Mさん)
○朝ごはん しっかりたべて しっかり出そう(Sさん)

うんちに良い食べもの
わかめ・ごぼう・なっとう・まめ・いも
バナナ・きのこ・チーズ・キムチなど

★12月12日に学校保健委員会を開催しました★

学校薬剤師の柳智津子先生に「薬の正しい使い方」のお話をいただきました。
薬は大昔から草や鉱物などを試して作られてきました。安全でよく効く薬を作るために研究が続けられています。薬の種類や飲む時間を守って、正しく使えば、良い効果が現れます。体質によって副作用が出ることがあります。その時は、医師や薬剤師に相談してください。
薬にたよらなくても健康に過ごすには、

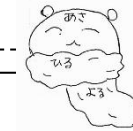
- ① 適度な運動 ② バランスのよい食事 ③ 十分な睡眠 が大切です。

また、学校医の石井先生は、「今シーズンはインフルエンザがはやっていて去年より多く患者さんが病院にきています。新型コロナウイルス感染症は減った印象である。」という話でした。人の多い場所に外出する時は感染に注意しましょう。



むし歯を治そう 歯科医院に行っていますか？

2学期の歯科検診でむし歯があった人は25人でした。そのうち、治療票をもってきてくれたのは5人です。乳歯のむし歯は、そのうち抜けてはえかわるから、と放っておかず、次にはえてくる永久歯のためにも受診しましょう。



冬休み歯みがきカレンダー

夏休みは、歯みがきができていなかった人がいました。
朝・昼・夜食べたなら忘れず歯をみがきましょう。

ノロウイルス感染症に注意

症状・・・ 嘔吐・下痢・腹痛
予防・・・ 石けんで手洗い・手指を消毒
*1~3日で体調は回復しますが、ウイルスは2週間ほど出続けます。



たのしい冬休み！
元気に過ごす3つのポイント

1

年末年始は楽しいイベントがたくさん。
食べすぎに注意！



2

寒くても... 早起きしよう！



3

少しずつでも運動しよう！

