

ほけんだより

令和6年(2024年)11月19日

札幌市立駒岡小学校 保健室

No.17 (うんちについて) **児童数配付**

札幌でも雪が降り、寒さを感じる日も増えてきました。寒くなると体調をくずす人も増えてしまいます。寒さに負けずに元気に過ごしましょう。

寒い冬に備えて「意識して」習慣づけ

※「寒い」はそれ自体がストレス。楽しいこと、気持ちいいことを意識するのも大事です!



インフルエンザやノロウイルスなど感染症の予防にしっかり手洗いの習慣を身につけよう。



食べすぎ&運動不足になりがちな冬。日常生活に運動を取り入れよう。



夜更かししないでじゅうぶんな睡眠時間を。規則正しい生活習慣を続けよう。



うんちは

カラダの中からのメッセージ



みなさんはうんちが出ていますか。うんちはカラダの中からのメッセージ。出てくるうんちの色や形で体調の変化がわかります。自分のうんちの様子を見てみましょう。

便秘		硬くてコロコロしている
		小さいうんちがくっついている
正常		ソーセージ状で表面にひび割れ
		ソーセージ状で表面がなめらか
		水分が多めでやわらかい半固形状
下痢		輪郭が不明瞭で泥のよう
		固形物がなく液体状

理想のうんちは、「ソーセージ状で表面がなめらか」です。バナナうんちとも呼ばれています。黄色や黄褐色で、においはほとんどありません。あまり力を入れなくても出ることが多いです。

なかなか出ない便秘うんちは水分が足りないと言われていています。かたくて出す時に辛い場合もあります。

びしゃびしゃ、どろどろ、下痢うんちは水分が多い時に出来ます。感染症にかかった時にも出ることがあります。

うんちしたい(便意)を感じた時にがまんしないことも大切です。毎朝トイレで、うんちが出る習慣が身につくといいですね。



さむ 寒さを防ぐ「くふう」あれこれ

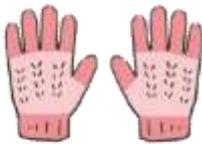
うちひと
お家の人と
いっしょよ
一緒に読んでみて
ください。

●身につけましょう●

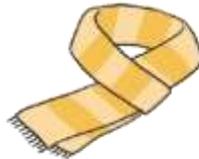
帽子



手袋



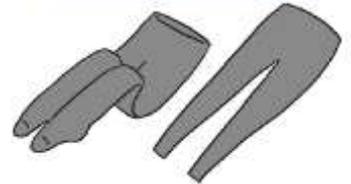
マフラー



厚めの靴下



タイツ・レギンス



持ち物には「記名」をお願いします。落としてしまった時に記名があると、持ち主のところへ早く届けることができます。

●重ね着をしましょう●

これからの季節はコートやダウンを着ることが多いですが、その中には薄いシャツやTシャツ1枚だけで、学校で「寒い。」という人もいます。

下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。下着を着ると、その上に着る服との間に空気の層ができるため、体があたたかい空気に包まれます。

服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけに頼るよりも重ね着がオススメです。

着脱しやすい服だと
体温調節が
しやすくなります。



●「3つの首」をあたためましょう●



「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通過して、気温の変化による影響を受けやすいところです。この3つをあたためると血のめぐりがよくなるだけでなく、からだがあたたまりやすくなります。

●保護者の方へ● こまおかセットの中身を冬用に交換をお願いします。