

ほけんだより

1月号

杉並区立馬橋小学校保健室 令和5年1月10日



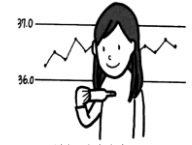
今年も新型コロナウイルス対策を続けましょう



マスク



せっけん つか てあら
石鹸を使い手洗い



けんこうかんさつ
健康観察

3学期スタート！規則正しい生活で免疫力アップ！

2023年がスタートしました。今年一年、病気を知らずで過ごせるように、日頃から健康管理に気を付けていきましょう。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の流行も心配です。規則正しい生活を送り、免疫力をアップしていきましょう。



★ 規則正しいサイクルで過ごす、病気の予防だけでなく、勉強や運動の能力アップにもつながります ★

不織布マスクでマスク肌荒れしていませんか？



ヒリヒリ
湿疹
ムシと摩擦で…



あせよこ
汗や汚れをとり



クリームなど
ほしつざいぬ
保湿剤を塗って



ぬの
布マスクと
かさ
重ねても

ビリッとパチッと… 静電気

部屋のドアノブに触った時などに「ビリッ」、服を脱いだ時に「パチパチ」となった経験はありませんか？冬に現れる静電気。体に大きな影響はありませんが、できれば起こらないようにしたいですね。静電気は次のような工夫で防ぐことができます。



かすい
加湿器などを使い
空気の乾燥を防ぐ



ドアノブなどに触る前、
木や皮でできた物に
触る

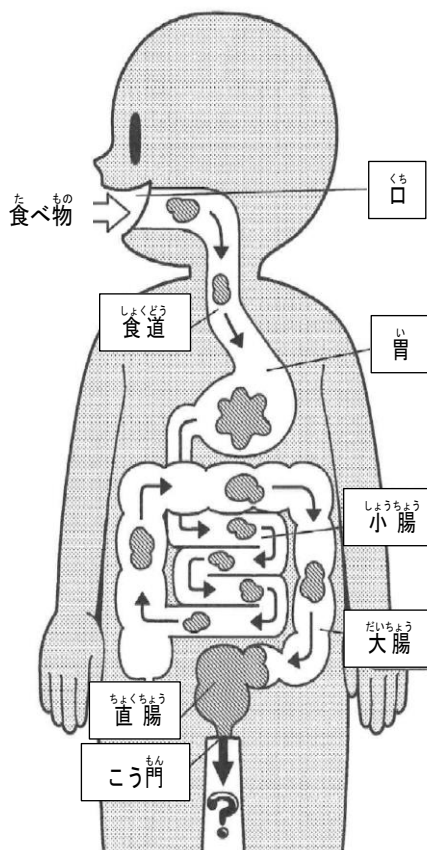


かがくせんい
化学繊維(ナイロンなど)の
服は重ね着を避ける

かんさつ うんちを観察して けんこうじょうたい 健康状態や食生活をチェックしよう

うんちをした後、きちんと見ずに、すぐに流していませんか？うんちをするのは、人間にとってとても大切なことです。うんちをしたら、流す前に色や形などをチェックして、毎日の生活を見直しましょう。

うんちができるまで



	栄養バランスの良い食事 例：給食	栄養バランスが悪い食事 例：カップ麺
口 食べ物をかみくだく	歯ごたえがあるので、よくかむ。	柔らかいので、あまりかまない。
胃 胃液と混ぜてドロドロにする	約3~4時間で小腸へ送られる。	脂質が多いと、胃に7~8時間あり、もたれることがある。
小腸 細かく分解して主に栄養分と水分を吸収する	野菜などに含まれる食物繊維が水分を含みゼリー状になり、食べ物の移動をスムーズにする。	脂質が多いと、分解する胆汁が多く出るので、うんちの色が濃くなる。
大腸 水分を更に吸収し、残りのカスなどをまとめて、うんちを作る	食物繊維が余分な物を吸収して、うんちの量を増やす。	脂質やタンパク質が多いと、それをエサとする悪玉菌が増え、大腸の働きが悪くなる。
うんちの様子	ストンと無理なく出せる。黄色や黄っ色。で、あまりくさくない。	かたすぎたり、柔らかすぎたりする。濃い茶色などで、くさい。

悪玉菌：人にとって有害な物質を作る微生物

うんちをチェックしよう

あなたのうんちは、どんな形をしていますか？①、②、③、⑥、⑦に当てはまる場合は、生活習慣や食事を見直しましょう。

	①うさぎ うんち	②ぶなし うんち	③ゴーヤ うんち	④バナナうんち へびうんち	⑤しずく うんち	⑥どろ うんち	⑦水うんち
うんちの ようす 様子	コロコロ かたい	ひょうめん 表面が ひび割れ	かたくて ポコポコ	物柔らかい とぐろを まきいて る	らく 楽にポト ンと落ち る	ぴちゃぴ ちゃ	ほとんど 液体
かたさ	かたい	←		→		やわ 柔らかい	

うんちをガマンしないで！

うんちをガマンしてしまうと、おなかの中でかたくなり、出にくくなります。ガマンしている間にも、うんちはたまり続けるので、腸が伸びてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。うんちがかたく、大きくなると、出すのはとても大変です。

