

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

3学期スタート！規則正しい生活で免疫力アップ！

2023年ねんがスタートしました。今年一年、病気びょうき知らずで過ごすように、日頃ひごろから健康管理けんこうかんり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、インフルエンザかんせんせい いちようえんや感染性胃腸炎かんせんせい いちようえん（ノロウイルスなど）の流行りゅうこうも心配です。規則正しい生活を送り、免疫力めんえきりょく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すと、病気の予防びょうきだけでなく、勉強べんきょうや運動うんどうの能力アップにもつながります ★

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 であら
石鹸を使い手洗い



けんこうかんさつ
健康観察

不織布マスクでマスク肌荒れしていませんか？



まさつ
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すか？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。



かじつ器
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

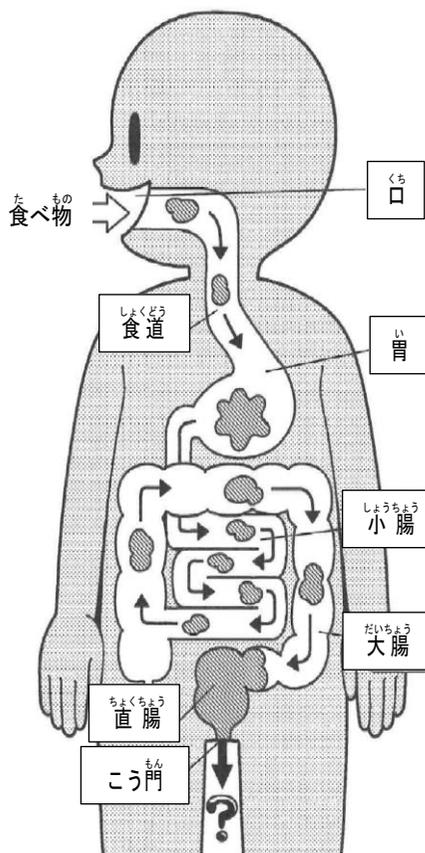


かがくせんい
化学繊維（ナイロンなど）の
服は重ね着を避ける

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

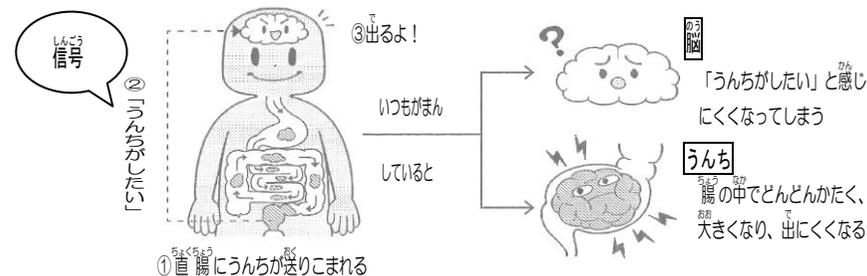
うんちをチェックしよう

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ぶがし 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	やわらかい とぐろを まきいて る	らく 楽にポト ンと落ち る	びちゃび 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。



①直腸にうんちが送りこまれる