

ほけんだより

長倉小学校
保健室



五月の保健目標
身のまわりの衛生に気を付けます

とても過ごしやすい季節になりました。木々の新緑と色あざやかな花々。物足りないのは、みなさんの笑顔や声が聞こえないせいでしょう。新型コロナウイルスの感染が広がっているため、みなさんも3つの密をさけていますか。今までできていたことができなくなり、ストレスもたまっていることでしょう。先日テレビで、動物の写真や動画を見るといやされると紹介していました。学校が再開するまで、もう少し時間がかかりそうです。それまで、新型コロナウイルスにかからない、うつさないように気を付けてお家ですごしてください。

生活のリズムをつくりましょう

休んでいる期間が長くなり、朝起きる時間が遅くなっていませんか？
外にも出られず、お家の中で過ごすことが多くなっています。気分を変えるためには、朝の準備をすることが大切です。顔を洗って着替えるだけでも気分が変わります。



朝起きる準備

① 着替え・洗顔

水で顔を洗い、着替えよう。ねている間に汗をかいていたらふこうね。

② 朝食

バランスのよい食事を食べよう。おなかがいなくても、必ず何かを食べよう。

③ 歯みがき

ねている間に、口の中でおし菌が増えているよ。必ずみがこう。

④ トイレ

朝食を食べると腸が動くので、必ずトイレタイムをとろう。

便秘を予防するにはどうすればいい？

便秘とは、うんちの出が悪い（うんちの出る回数や量が少ない）ことをいいます。便秘の症状には、「おなかが張る」「体がだるい」「息がくさい」「食欲がない」などがあります。これらの症状を改善するには、つぎのことを実行するとよいでしょう。

・朝ごはんを食べて胃や腸を刺激する

・体を動かして、太陽の運動を生活にする

・朝はうんちをする時間をゆっくりめにとる

・食物繊維の多い野菜や海藻を食べる

・消化活動は夜中に活発になるので、睡眠をしっかりとする

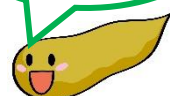
・うんちがしたくなったら我慢しない

基本的な生活習慣がよい排便につながり、毎日元気に過ごせるようになります。トイレで自分の健康状態や生活そのものをふり返りましょう。

うんちでてるかな？



バナナうんち
さいこう



3つの密をさける (3つの密とは→密閉・密集・密接)

今は新型コロナウイルスのことで、こんなお願いをしなくては、ならないのは、とても悲しいです。でも、みんなには感染してほしくないし、みんなの家族の人にも感染してほしくないです。今はガマンすることばかりですが、かならず前と同じ生活ができるようになります。だから、みんなももう少し3つの密をさけるようにしましょう。

かんきがわるい場所
(密閉)

かんきをよくする
(窓はあけておく)

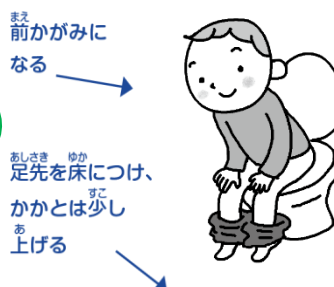
ひととあつまる
(密集)

2m

ちかくでのおしゃべり
(密接)

マスクをして間をあける
(2mがよいとされています)

よいうんちポーズ



うんちの質をチェック

	よい	わるい
いろ	おうかつく黄褐色	くろ黒っぽい
かたち	バナナ状	コロコロ/水っぽい
おもさ	みずしき水に沈む	みずう水に浮く
におい	あまりしない	つよくにおう
みず	水のにごり	ない