

# 比地小学校 No. 10

令和6年2月1日  
保健室 高木優子

2月3日は節分ですね。みなさんの家では、豆まきをしますか？豆まきでは、「鬼は～外！福は～内！」と言いながら豆を投げますね。この言葉には、「春になる前に悪いものを追い払おう」という意味が込められています。かぜやインフルエンザのウイルスを体の外に追い払って、元気な笑顔で福を巻き込みましょう！



## 不健康なオニは～外！

不健康な習慣を追い出して健康に過ごそう！



比地小学校では特に、「歯みがきし忘れ鬼」と「テレビの見すぎ・ゲームのしすぎ鬼」がたくさん出没しています。

この技を使って、みんなの体から鬼をやっつけましょう！！

元気の呼吸・壺の型・食後の歯みがき  
元気の呼吸・式の型・アウトメディア

## はみがきを習慣にしよう

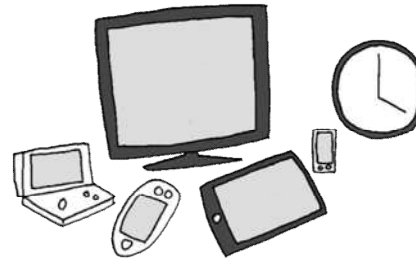
私たちの歯の多くは、小学生で子どもの歯（乳歯）から大人の歯（永久歯）に生え変わります。1度生え変わった歯は、もう生え変わることはありません。おじいさん、おばあさんになっても、自分の歯でおいしくごはんが食べられるように、ごはんを食べた後は必ず歯みがきをしましょう☆



## アウトメディアに挑戦しよう

アウトメディアとは、テレビ・ゲーム・スマホなどの電子メディアにばかり夢中にならずに、電子メディアとの生活を上手にコントロールする取組のことで

テレビ・ゲーム・パソコン・携帯電話を使う時間やルールを決めよう！



電子メディア以外の楽しみを探そう！



### 《2月の保健行事》

- 13日(火) 13:00~17:00 スクールカウンセラー大林先生来校日
- 10日(土)~16日(金) 元気調べ週間
- 19日(月) 元気調べ用紙提出日

\*フッ素洗口\* (毎週火曜日)  
6日、13日、20日、27日

\*せいけつ検査\* (毎週水曜日)  
7日、14日、21日、28日

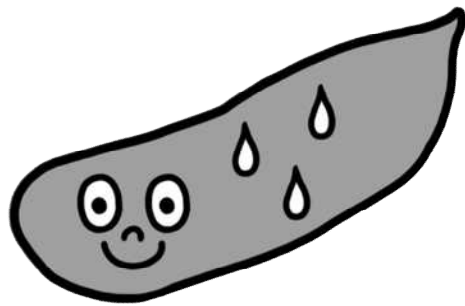


# みなさん、うんちが出ていますか？

5月、9月、11月の元気調べを見ていると、うんちが毎日出ていない人が何人もいます。トイレに行ってうんちが出ると、すっきりして1日を元気に過ごすことができますよ♪みんなでよいうんちを目指しましょう！

## うんちって何だろう？

食べ物 - 栄養分 = うんち  
(食べ物から栄養分を取ったものがうんちです)



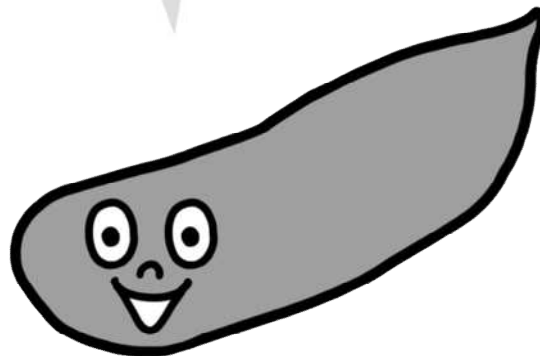
うんちの中身  
 水分が75%  
 残りが食べ物のかすや細菌、細菌の死がいです

もし、みんなが食べたり飲んだりしなくなったら、うんちは出なくなります。

## よいうんちって…

- (量) 1日1~2回
- (形) バナナの形
- (色) 茶色っぽい色
- (におい) そんなにくさくない
- (重さ) ゆっくり水にしずむ
- (出方) おしりをふいても、紙にほとんどつかない

毎朝トイレに行っておね



# もしうんちが出なくなったら…

うんちをがまんしているとだんだん出にくくなって、うんちがたまってしまいます(便秘といいます)。うんちが腸に長い時間あるとだんだんくさってきて、体に良くないものを出し始めます。みなさんは、こんなことはありませんか？

おなかがいたい



ぶつぶつができる



おなかがはって  
おならが出る



☆がまんしないで、したくなったらトイレに行きましょう！

## よいうんちが出るために

しっかり体を動かして、いろいろな食べ物をよくかんで食べましょう。とくに、朝ごはんを食べると腸が動き出して、前の日に食べたもののカスを、肛門まで送り出してくれます。毎朝、食べた後にトイレに行くと、うんちも出やすくなります。

よい生活

よく遊びよく食べる子



よくない生活

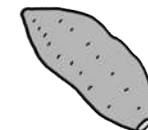
すいみん不足の子



よいうんちが出る食べ物



ヨーグルト



さつまいも



ピーナッツ



りんご

朝起きてすぐ、コップ1ぱいの水か牛乳を飲むと、うんちが出やすいともいわれています。