

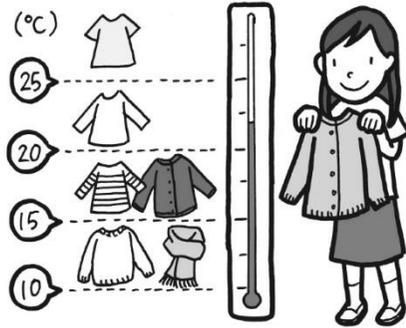


ほけんだより 11

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

ひるま す 昼間は過ごしやすくなりましたが、あさばん ほどむ 朝晩は肌寒く感じる事が多くなりました。

あつ さむ さの かん かた ひと 暑さや寒さの感じ方は人それぞれなので、じぶん に あった ぶくそう をして、たいおんちようせつ をしてくださいね。めい だり、き たりできるブレザーをもってきておく と便利ですよ。



こんな座り方していませんか…？！

じゆぎょうちゆう きやうしつ 授業中の教室をのぞいてみると、しせい の わるい ひと が目につきます。こんな座り方をずっと続けていると、つか 疲れやすく、かた 肩こりや腰痛、かんせつつう 関節痛など、からだの色々な場所が痛くなります。べんきやう 勉強するとき、テレビを見るとき、ゲームをするとき、しょくじ 食事をするとき、た 立っているとき、ただ しせい いしき 正しい姿勢を意識してみてください。



がっこう いえ 学校や家で使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたりしたらようちゆうい 要注意！せつかく まいにちがんば 毎日頑張っている、じつ 実は…。

よご 汚れが残ったままに！

ひら けさき は きちんと歯に当たらず、じょうず 上手にブラッシングできません。毛先がひろ が広がっていても、なが なが 長く使っていると毛のハリがなくなり、よご 汚れを落とすちから も弱まります。

は 歯ぐきを痛めてしまう原因に！

ちから い 力を入れてみがないなくても、けさき 毛先がボロボロの歯ブラシでは、は 歯ぐきなど、くち なか きず 口の中を傷つけることもあります。



は 歯ブラシの交換のサインは、うら み とき 裏から見た時に毛先が見えたとき。1か月に一度が目安！

すわ 座るとき

め 目とノートの間は 30cmはなす



イスに深く座る



あし ゆか 足を床にピタリとつける

た 立つとき

ちから をぬいてかた 肩の高さをそろえる

せすじ 背筋をのばす



おしりの穴をきゅっと締めるイメージ



いいうんち 出ていますか？

ときどき「お腹が痛い…」と言って保健室に来室する人がいます。お話を聞いていると、うんちが出ず、溜まってしまってお腹が痛くなる、便秘気味の人が多いようです。なかには、1週間に1度くらいしかうんちが出ない人もいます。うんちは、1日1回、だいたい同じくらいの時間に出るのが理想的ですね。

いいうんちって？

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- においはあまりない
- ストーンと気持ちよく出る



うんちが出たら、
どんなうんちが出たか
確認をしよう！

いいうんちを出すために

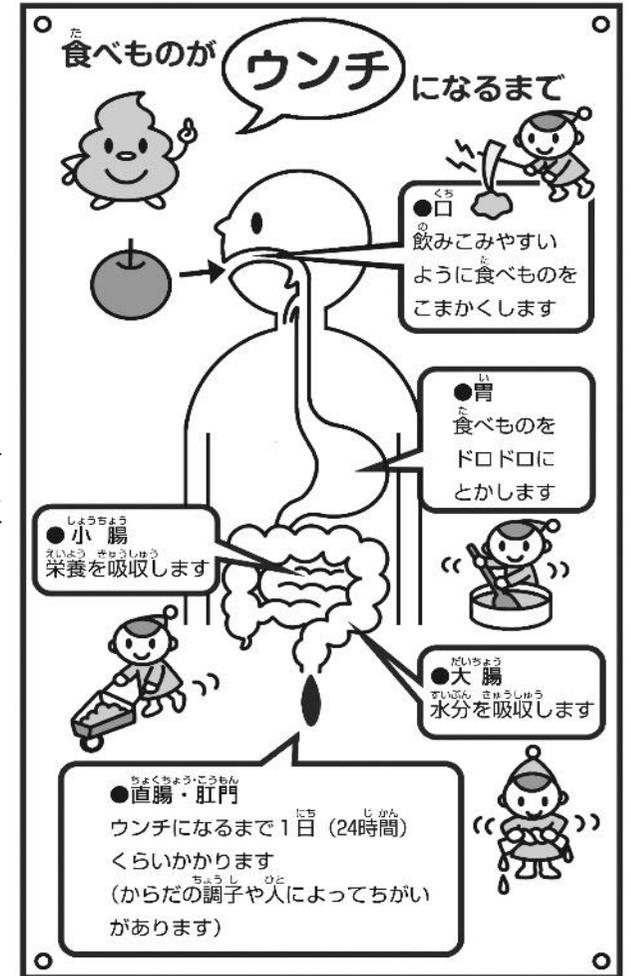
- 好き嫌いをしない
- 運動をする
- 水分をしっかりとる
- よく寝る
- 早起きをして、トイレの時間をとる

朝、トイレに行く時間がない人は、はやね・はやおきをする、学校へ行く用意は前の日にするなど、起きてから家を出るまで、ゆっくりトイレに座れる時間を作る工夫をしましょう。よい生活習慣は、健康の基本ですよ。



みんなのうんちは どんなうんち？

健康なうんちは、70~80%が水分で、残りの20~30%が食べ物のカス、からだの中でいらなくなったもの、腸の中にある菌でできています。バランスのよい食事をしているときは、黄土色のバナナうんちが出やすいですが、かたよった食や便秘が続くと、黒っぽいカチカチうんちが出ることもあります。



昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体(筋肉や骨)をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・?
------------------------------	---------------------------	---------------------------



? が入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。



食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう