

ほけんだよ!



令和5年11月1日
大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
養護教諭 山本 順子

11月23日は^{きんろうかんしゃ}勤労感謝の日。もともとは「^{にいなめさい}新嘗祭」という^{あすかじだい}飛鳥時代から^{つづ}続くお祭りで、その年に^{とし}収穫したお米を^{こめ}神様に^{かみさま}ささげて^{かんしゃ}感謝し、^{らいねん}来年の^{ほうさく}豊作を^{いの}祈る日でした。

今の^{いま}豊かな^{ゆた}食卓も、その^{うら}裏にはたくさんの^{ひと}人たちの^{はたら}働きがあります。食欲の^{しよくよく}秋を^{あき}楽しみながら、^{だれ}誰かの^{はたら}働きに「ありがとう」の^{きも}気持ちをもてるといいですね。



きょう ?今日のうんちはどんなうんち?



「今日、^{きょう}出た^でうんちはどんなうんちでしたか?」と^き聞かれたら^{こた}答えられますか?うんちを見れば^{けんこう}健康^{じょうたい}状態がわかります。

【ちょうどよい硬さのうんち】



^{けんこう}健康な^{しやうこ}証拠

^{おうどいろ}黄土色~^{あか}明るい^{ちゃいろ}茶色です

【硬いうんち】



^{べんぴぎみ}便秘^{きみ}気味です

^{からだ}体の^{すいぶん}水分や^{うんどう}運動が^{かそく}不足している^{かも}かもしれません

【やわらかいうんち】



^{げりぎみ}下痢^{きみ}気味です

^た食べ^{すぎ}すぎや^{ストレス}ストレスが^{おも}主な^{げんいん}原因^{です}です

11月の保健行事

22日(水) 就学時健康診断

来年度入学予定の子たちが調布大塚小学校に健康診断を受けに来ます。

準備は5年生、片付けは6年生がしてくれます。

よろしくお願いします。



うんちをしたら^{なが}流す^{まえ}前に
すこ^{すこ}少しでも^{かくにん}確認^{して}みましょう



かんそうよぼう
乾燥予防

ひ きのう
皮ふにはバリア機能がある!?



てあら ば
手洗い場まで来た2人。2人とも手を洗い始めましたが、大くんは洗い終わって、手をハンカチで拭いています。

つか
塚ちゃんは、手を振ってそのまま行こうとしています。そのとき「ちょっとまったあー」と声がしました。

それは、ハンカチでした。

どうして、ハンカチで拭かないとだめなの？

それはね…手が濡れたままだと、手についた水滴が乾くときに皮ふの中の水分も一緒に乾いてしまい、手がどんどん乾燥して手が荒れてしまうんだ。



ひ
皮ふはウイルスや細菌から手を守ってくれるバリアなんだ。手が荒れるとそのバリア機能が弱くなってしまうんだ。

これからは、手荒れをしないように、手を洗ったらハンカチでちゃんと拭いてね。

きれいなハンカチやタオルで拭くのも大事なポイントだよ。



はだ かんそう まも
肌を乾燥から守ることが大事だってわかってもらえたかな。

お風呂の後

お風呂の後も

- ① 汗やほこりをしっかり洗い流すこと
- ② お風呂から出たらしっかり拭くこと
- ③ 最後に保湿クリームをぬること

この3つも忘れずにしてほしいな。

