

すこやか

ほけんだより 12月号
平成25年12月 2日
鷹巣中 保健室



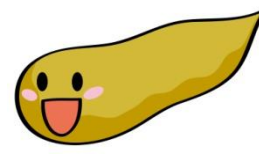
今年も残り1ヵ月となり、寒さも増してきました。12月7日は「大雪」、22日は「冬至」です。そして、冬休みにはクリスマスやお正月がありワクワクしている人も多いかと思います。楽しい冬を過ごすためにも、食べすぎや風邪等をひかないように気をつけましょう！

うんちを見れば、その日のあなたの健康がわかる!?

理想的なうんち 知ってますか?



- ◎重さ：200～300g ◎分量：バナナ2～3本分 ◎形：まるでバナナ
 - ◎におい：におうけれども、きつくない ◎色：黄色～黄色かかった褐色
 - ◎硬さ：バナナ状～ねり歯磨き粉状 ◎出方：いきまずに、ストーンと出る
- 以上のようなうんちが毎日出るのが理想的と言えるでしょう！



自分のうんち ちゃんと見てますか?



<p>赤や黒い色 体の中での出血が考えられます。 早めに病院へ行こう！</p>	<p>すっぱい匂い お腹の調子がくずれています。</p>	<p>米のとぎ汁のような 食中毒や腸炎の疑いが。 急いで病院へGO！</p>	<p>いつもとなんか違う 「何か変だなあ」と思ったら、体調をくずし始めているかも…</p>
--------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

めざせバナナうんちのために！

食物繊維

- ・野菜 ・果物
- ・豆 ・イモ
- ・海藻 ・きのこ



発酵食品

- ・ヨーグルト・納豆
- ・味噌 ・チーズ



オリゴ糖(善玉菌の働きUP!)

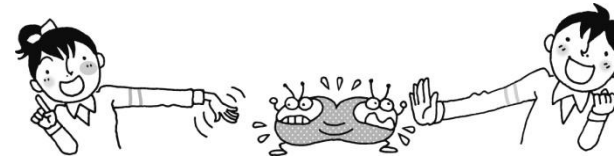
- ・玉ねぎ ・大豆
- ・ゴボウ ・バナナ
- ・トウモロコシ





食べ物が口に入ってから、うんちになるまで…距離＝**8～9m**、時間＝約**24～48時間**。
1日に約**6.9L**の消化液と出会い、体中を旅してくるあなたの**うんち**！毎日毎日違う**うんち**！
一期一会の**うんち**との出会いを大切に、毎日しっかりとチェックしてあげてね！



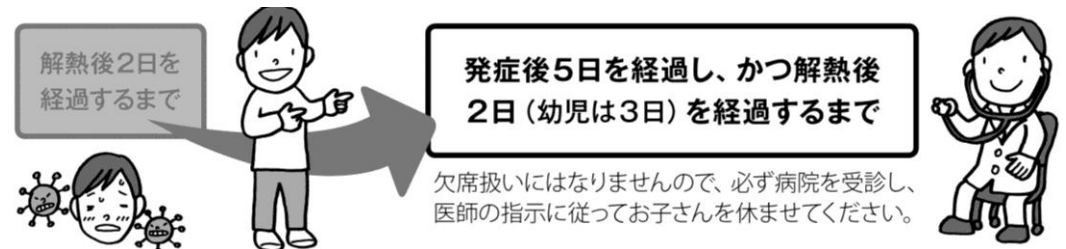
かぜを近づけない 10の方法



<p>3 睡眠 ◎早めに寝る。寒くなく汗の出ない程度に、着るものを調節する。 効果 ◎疲労回復 ◎免疫力アップ</p> 	<p>4 お風呂 ◎やや熱め(約 42℃)のお湯にゆっくりつかる。 効果 ◎体が温まる ◎ウイルスと戦う細胞が活性化する。</p> 	<p>5 髪を乾かす ◎髪の根元や首すじを重点的に乾かす 効果 ◎体温が逃げるのを防ぎ、体が冷えないようにする。</p>	<p>9 呼吸 ◎鼻から吸って、吐く。 効果 ◎鼻を通る間に冷たい空気が温まる。 ◎のどを通るまでのウイルスが多く取り除かれる。</p>
<p>7 換気と加湿 ◎1時間に1回窓と戸を開ける。 ◎ぬれタオル等を干す 効果 ◎換気でウイルスを排出 ◎加湿でのどの粘膜をうるおし、体を守る。</p> 	<p>8 食べ物 ◎たんぱく質・ビタミンA・C・E等バランスよく食べる。 効果 ◎ビタミンAは粘膜を強く ◎ビタミンC・Eは免疫力アップ ◎たんぱく質は体力アップ</p>	<p>6 歯みがき ◎1日1回10分くらい丁寧に磨く。 効果 ◎口の中の清潔を保ち、歯の汚れにつく酵素とウイルスとの結びつきを防ぐ。</p> 	<p>10 ツボ ◎下の図に示した部分を温めたタオルやマフラーで暖かくする。 効果 ◎体の冷えを防ぐ</p> 

保護者の方へ インフルエンザの出席停止期間が変わりました！

インフルエンザがいよいよ流行する季節となりました。昨年からお知らせしていますが、平成24年度よりインフルエンザの出席停止期間が変更されています。あらためて、お知らせします。



※ただし病状により医師が感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません。
※「発症した日」、「解熱した日」がそれぞれ起算日(0日目)となります。