

ほけんだより



やしろにししょうがっこう
社西小学校 ほけんしつ 令和5年1月号

あたら とし はじ ことし ねん ねが
新しい年が始まりました。今年1年どうぞよろしくお願いま
す。みなさんは二十四節気という言葉にじゅうしせつきを聞いたことがありますか。
これは、春、夏、秋、冬はる なつ あき ふゆの4つの季節きせつをさらに6つに分けて名前を
つけたものです。冬ふゆの二十四節気にじゅうしせつきには、立冬りっとう、小雪しょうせつ、大雪たいせつ、
冬至とうじ、小寒しょうかん、大寒だいかんの6つがあります。1月6日～19日頃までを
小寒しょうかんといい、1年で寒さが厳しくなる頃ころです。大寒だいかんは、1月
20日から2月3日頃までをいい、大寒だいかんが終わると立春りっしゅんといって
春はるの始まりはじとなります。大寒だいかんまではとても寒い時期さむ じきとなりますが、
あたた ふうそう からだ ひ
暖かい服装で体を冷やさないようにして、
げんき す
元気に過ごしましょう。



まいにち
毎日うんちは出ていますか？

ほけんしつ く ひと い ひと
保健室ほけんしつに来る人ひとで「おなかいがいたい」と言う人ひとが
います。そこでうんちてが出ているか尋ねると、「毎日まいにち
は出でない」「いつ出でたのかおぼえていない」という人ひとがいます。み



なさんは、うんちについて、あまり^{かんしん}関心がないのかなと思^{おも}いました。ですが、うんちは、みなさんのからだからの^{だいじ}大事^{たよ}なお便りなのです。それは、からだの^{ちょうし}調子によって、うんちがかたかったり、やわらかかったりするからです。くわしいことを下の^{した}表^{ひょう}にしましたので、^{さんこう}参考^{さんこう}にしてください。



きょう 今日^{きょう}のうんちはどんなうんち?

うんちは、その日^ひのからだの^{ちょうし}調子によってかたかったり、やわらかかったりするんだよ。

- コロコロうんち ウサギのふんみたいなうんち
- かたいうんち かたまりがくっついたようなうんち
- すこしかたいうんち ひびわれてソーセージのようなうんち
- ふつうのうんち ちょうどよいやわらかさの、バナナのようなうんち
- すこしやわらかいうんち 水分^{すいぶん}が多くて、やわらかいバナナのようなうんち
- ドロみ^{どろみ}たいなうんち かた^{かた}ちがなく^{なく}て、どろみ^{どろみ}たいなうんち
- 水^{みず}み^みたいなうんち 水分^{すいぶん}だけのうんち

●やわらかいうんちや、かたいうんちが出たときは、家^{いえ}の人^{ひと}や先生^{せんせい}に相談^{そうだん}しようね。

●おなかがいたくて病院^{びょういん}に行くときも、どんなうんちだったか、1日^{いちにち}に何回^{なんかい}ぐらい出たかを、お医者^{いしや}さんに知らせるといいんだよ。

社西小学校
(0776) 35-1018
担当 石原 尚子