



ほげんだより11月

令和3年（2021年） 豊中市立刀根山小学校 保健室



ウイルスに負けない
学習発表会がちかくなりきれいな歌声や楽器の音が聞こえてくるようになりました。みんな元気にがんばっていますね。

かぜのもとであるウイルスが体の中に入らないよう「マスク」をつけ、「手あらい」してしっかり「換気」、「密にならない」など、みんながんばってしていると思います。

でも、体の中からウイルスをやっつけることもできます。

「バランスのいい 3度の食事」・「適度な運動」・「十分なすいみん」をとることで。

この冬も、ウイルスに負けず元気にすごせるようにしたいですね。

しよくじ
食事



うんどう
運動



すいみん



くさ せんしゅけん
きつと臭いウンチ選手権

べんぴの人
ふえています！

肉ばかり食べる人

VS

野菜も好きな人

ウンチをがまんしがちな人

VS

毎日快便の人

家でゲームばかりしている人

VS

外でよく運動する人

どっちの人の
ウンチが臭い？



くさいにおいのウンチの原因は、腸の中の腐敗臭を出すウェルシュ菌（悪玉菌）が多くなっているためです。野菜を毎日たっぷり食べ、決まった時間にトイレに行き、しっかり運動することで、善玉菌が増えます。納豆やヨーグルト、みそ汁といった発酵食品を食べるのもおすすめです。



「手あれ」していませんか？

しもやけ
(かゆい)

つめわれ
(われる)

ささくれ・
さかむけ
(めくれる)

あかぎれ・
ぱっくりわれ
(きれる)



さいきん、手が切れたり皮がめくれたりつめがわれたりしていませんか？

「手あれ」は寒さやかんそうが原因といわれています。また、手あらいをした後ハンカチで手をよくふいてなかったり、アルコール消毒をすることで手の油分もなくなってしまうことも手あれの原因となります。

- 手あて
- ①手あらいの後はよくハンカチでふく。
 - ②きずができたらばんそうこうをまく。
 - ③ワセリンやハンドクリームを毎日ぬる。
 - ④手をマッサージして血行をよくする。

ふゆ じけん 冬のあるある事件

寒いとついポケットに手を入れてしまいますね。でもあぶないので、手ぶくろをつけるなどしてポケットのお世話にならないようにしましょう。



ポケットから
手を出して歩こう