

からだから 11月号

文教大学附属小学校 保健室 令和元年 11月



寒さに負けない強い体をつくろう!



11月8日は立冬。暦の上では、冬が始まりました。といっても、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日も多いですね。本格的な冬が来る前に、今から少しずつ体を寒さに慣らして、冬に負けない体づくりを意識していきたいですね。寒いからといって、体を小さくして、ブルブル震えていても、寒いだけ

です。そんな時は、校庭や講堂などで、たくさん体を動かして遊んでください。

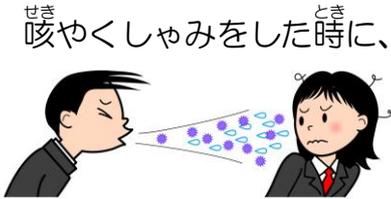
先日、あるクラスの学級レクリエーションの時間でしょうか、校庭で様々な遊びを楽しんでいました。学級委員を中心に、限られた時間の中で、「ドッジボール」「鬼ごっこ」…と、次々と自分たちで遊びを展開していました。ちょっと肌寒い日でしたが、みんな汗だくになって遊んでいました。寒い日こそ、自分たちで「どうやったら体を温めることができるか!？」を考えてみてください。



寒さに負けない強い体をつくろう!

気温の差が大きな季節。風邪やインフルエンザなど、様々な感染症が流行る時でもあります。どのようにして感染していくのでしょうか。

飛沫感染



咳やくしゃみをした時に、口や鼻から飛ぶ「しぶき」によって感染が広がります。この「しぶき」に病気の原因となる細菌やウイルスが移動して、近くにいる人の口や鼻に入り込むことで感染が起こります。しぶきは1~2mの範囲で飛び散ると言われているので、気をつけましょう。

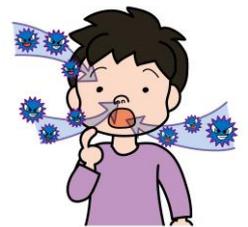
接触感染

病気の原因となる細菌やウイルスが、タオルやドアノブ、手すりなどを介して、他の人にうつることで感染が起こります。みなさんが、電車で通学する際のつり革、手すりなどはたくさんの方が触れる場所なので、注意が必要です。



空気感染

口や鼻から飛び出した「しぶき」の中に含まれる病原体の中には、非常に軽く長い間、空気に乗って移動することができるものがあります。水分が蒸発したあと病原体は、さらに空気に乗って、人の体の中に入り込んでいきます。



感染を防ぐためには、マスクをつけたり、手を洗ったり、換気を行うということが大切になってきます。感染方法を知って、感染症から自分を守っていきましょう!

ながまえ 流す前に、うんちチェック!



みなさん、毎日うんち出していますか? 「おなかが痛い」と保健室に来る人には「うんちは出ましたか?」と聞くのですが、「ここ何日か、うんちは出ていません」、「わかりません」という答えが返ってくる場合があります。うんちは1日に1回、出すことが理想ですが、1~3日に1回出ていれば、あまり心配はありません。長い時間うんちが出ないことは、おなかに必要のない物をためておくことになり、体にとってよい状態とは言えません。まずは、毎日うんちが出ているかを自分で確認することができるようにしてほしいです。

さらに、「うんち」というと、みなさんの中に「汚い」、「臭い」というマイナスのイメージがあるかもしれませんが、実は、うんちにはとても大切なメッセージが込められているのです!

バナナうんち

理想的なうんち。

水分量 80%程度、バナ

ナ2~3本分。においもきつすぎず、いきまなくてもストーンと気持ちよく出る。



ガチガチココロうんち

食物繊維や水分が不足していたり、うんちを我慢している時に出る。硬くて、お尻が痛くなることもある。何日もうんちが出ないことも。

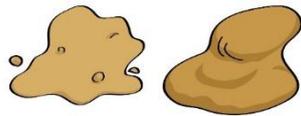


ビシャビシャうんち

水状の便がどっと

出る。暴飲暴食や、

細菌感染やストレスなどが原因になっていることがある。



ヒヨロヒヨロうんち

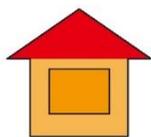
うどん3本程度。

食事の量が少なかったり、お腹の力が弱くて、うんちを押し出すことができなかったりということがあある。



みなさん、うんちをした後、すぐに流してしまっていないですか? 上のイラストのように、うんちにはいろいろなうんちがあります。これをじっくり見ることで、自分の体の状態や、自分が食べた物が体にどんなふうに影響しているのかが見ることができます。流す前に、自分がどんなうんちをしたのか、じっくり観察してみてください。

うんちを見ることで、自分の健康状態を振り返り、どうしたら、バナナうんちが出るか、研究してみてください。



おうちの方へ

朝夕の気温が急に下がり、すっかり秋らしくなってきました。保健室には、風邪気味の子もたちや調子が悪いと来室してくる子どもたちの数が、少しずつ増えてきているように感じます。手洗いうがいはもちろんですが、十分な睡眠(休養)を確保して、免疫力を高め、感染症予防ができるよう、ご家庭でもお声掛けをいただきますようお願いいたします。

また、体調が悪い場合には、早めに対応することで、早く回復させることができます。顔色が赤い、青白いなどないか、湿疹やただれはないか、下痢や便秘はないか、咳やくしゃみはないか、いつもより機嫌は悪くないか等々、朝の健康観察を十分にしてから登校させていただきますようお願いいたします。

