

# おけんたいり

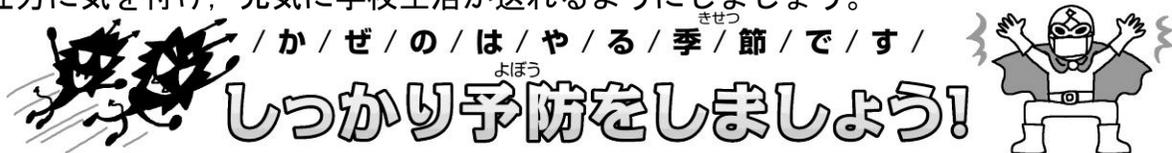
平成 29 年 11 月 1 日 (水)  
丹波小学校  
保健室

- 命を救う手洗い
- うがいの順番
- うんちで元気

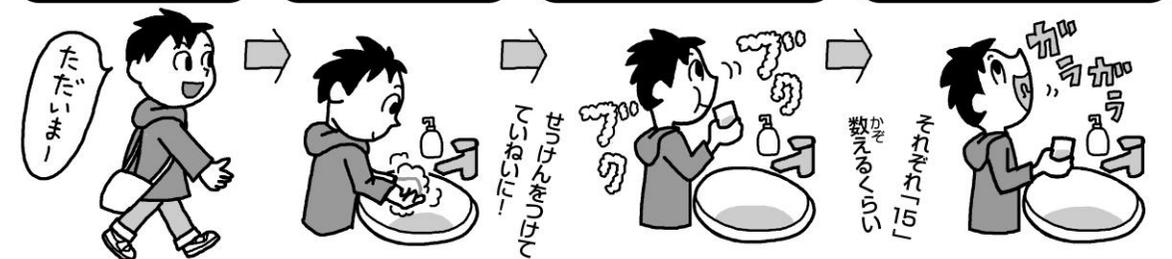
## 今月の保健目標

【寒さに負けない  
体をつくろう!】

秋を通りこして冬のような寒さが続いていますね。これから本格的に風邪やインフルエンザが流行る時期に近づいてきます。特に、丹波小のように人数が少ない学校では、他の学年との関わりも強いので、すぐに感染が広がってしまいます。一人ひとりが生活の仕方に気を付け、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



- 外から帰ったら
- まず「手洗い」
- 次に「スクスクうがい」
- 最後に「ガラガラうがい」



## 手洗いで 100万人の命が救われる!?

5歳の誕生日をむかえられずに、命を終える子どもたちが世界に年間 590万人…。

その原因の多くは、予防ができる病気が原因です。

水やトイレ、食事。それらが不足しているために、不衛生な環境で生活をして、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちは、年間で 150万人も…。

もし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、100万人の子どもの命が守られ、体調不良で学校に通えなくなる子どももたくさん減るそうです。

自分の体を守る、いちばん身近で簡単なことが手洗いです。

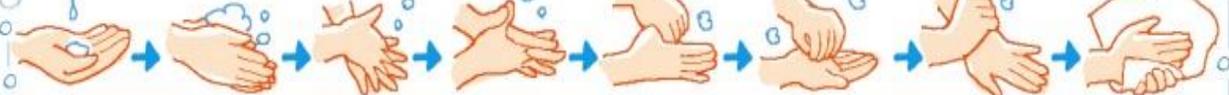
5～6月の手洗い実験を覚えていませんか。



水洗いのパンにたくさんカビが発生していましたね。

手がぬれたままの状態だと、菌がたくさん手に

付きます。必ずきれいなハンカチでよくふきましょう。



## いきなりガラガラうがいはダメ!?

うがいは2種類あります。

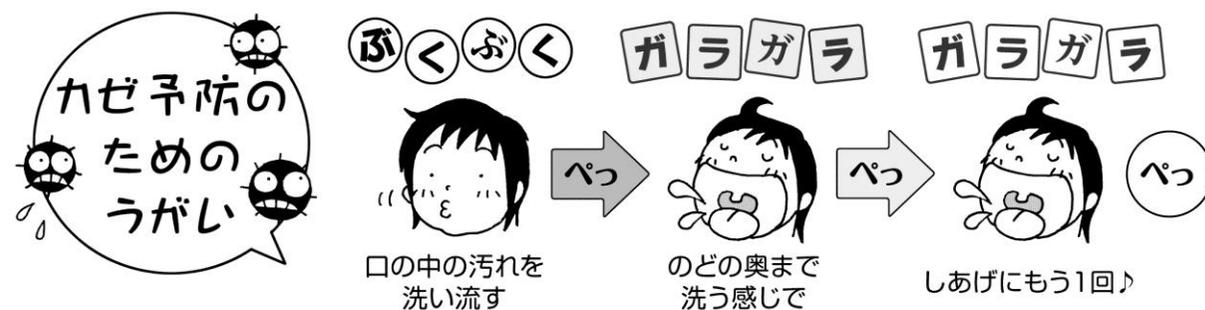
ブクブクうがい…口の中の汚れを落とす。

ガラガラうがい…のどの汚れを落とす。



じつは、いきなりガラガラうがいするのは間違い。いきなりのどを洗うと、もともと口の中にいたウイルスが、のどの奥のほうに侵入してしまいます。

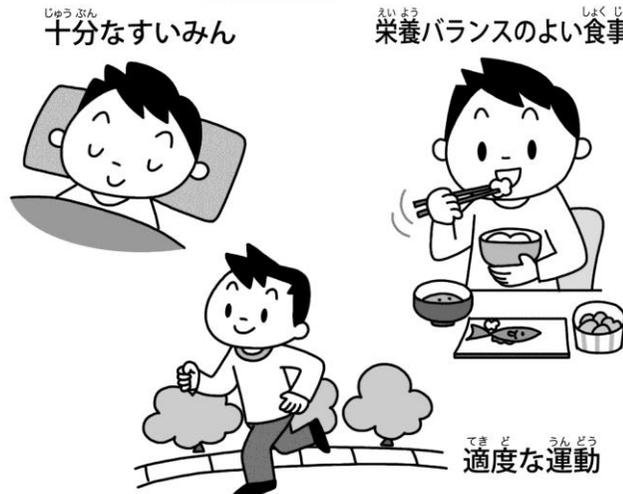
まずは、口の中のウイルスを取ることが大切。口の中を洗うブクブクうがいをして、ウイルスを洗い流したら、のどについたウイルスを洗い流すガラガラうがいをしましょう。



## かぜのウイルスを打ち勝つために!

からだの外側からのガード

からだの内側からのガード



# うんちで今日の元気レベルがわかるよ

食べたものが  
うんちになるまで  
口 → 胃 → 小腸 → 大腸

食べたものは  
身長しんちようの約5倍ばいの長さながの道みちを  
ゆっくり進んでいくよ

**口**  
食べたものを  
細かくくだくよ

**胃**  
食べたものを  
胃液いえきでドロドロにするよ

**小腸**  
栄養えいようを吸収きゆうしゆうして、  
残りかすのこを大腸だいちように送るよ

**大腸**  
残りカスから  
うんちをつくるよ

吸収きゆうしゆうされた栄養えいようは肝臓かんぞうに  
送られるよ

最後さいごは、うんちになって  
出ていくよ

## 今日のうんちはどんなかな？

元気いっぱい  
**バナナうんち**

おうといる  
黄土色おうとで  
バナナに似ているよ

えいよう  
栄養のバランスが  
バッチリだね

黒くてかたい  
**がんごううんち**

くろくて、  
カチカチやココロ

やさい  
野菜がたりないかも

うんちをがまんしたり  
してない？

くずれそうな  
**ヒョロヒョロうんち**

やわらかすぎて、  
ヒョロヒョロ

つめ  
冷たいものをを食べすぎでない？

よくかんで  
食べてるかな？

『便秘』と聞くと、大人の悩みかな、  
と思う人もいます。  
じつは、便秘の症状べんぴ しょうじょうで悩んで  
いる子どももたくさん  
います。小学生は、お腹の  
調子が整ととのってれば、毎日  
1日に1~3回のうんちが  
でます。うんちが出ないと  
お腹がはったり痛いたくなったり  
します。右のグラフの4つの  
ことをこころがけましょう。

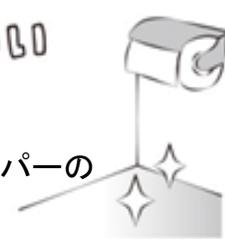


4Kで、ピカピカトイレに  
学校のトイレは家とはちがって、いろいろ  
人が使つかいます。一人の「ま、いっか」がつ  
みかさなると、くさくてきたないトイレに  
なってしまいます。一人ひとりが、4Kを  
こころがけるとトイレがピカピカに！

**き**れい  
よごれたら  
ふきとる



**き**もちいい  
トイレトペーパーの  
切れはしは捨する



**く**さくない  
ながわす  
流し忘れていないか  
チェック！！



**き**づかい  
ぬいだスリッパは  
そろえる

