

ほけんだより



令和5年11月 一宮小学校 保健室

朝や夜の空気が冷たくなり、冬の気配が近づいていますね。1が2つならぶ11月は、「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわる記念日も多いので、保健だよりを読んで自分の生活をふり返ってみましょう。

うまきたえて！かぜ予防

「うまきたえて」は、かぜやインフルエンザを予防するための心構えをまとめた合言葉です。「うまきたえて」、この冬も元気いっぱいすごしましょう！

11月10日は「いいトイレの日」～トイレについて考えてみよう～

11月10日は、いい(11)トイレ(10)の日です。日本トイレ研究所によって制定されたそうです。人が一生の間に使うトイレの回数は約20万回というほど、トイレはわたしたちにとってなくてはならない大切な場所です。この機会に、トイレについて考えてみましょう。

<p>① がいをする</p>	<p>② スクをつける</p>	<p>③ うきを入れかえる</p>	
<p>④ そく正しい生活</p>	<p>⑤ い力をつける</p>	<p>⑥ いろいろバランスのいい食事</p>	

トイレ、きれいに使えていますか？

トイレはみんなが使う場所です。次の人が気持ちよく使えるように、よごしてしまったときはペーパーでふきとりましょう。トイレそうじをしてくれる人にも感謝ですね。

がまんしすぎていませんか？

本当はトイレに行きたいのにがまんすることは、体によくありません。授業中にがまんしなくていいように、休み時間のうちにトイレをすませておきましょう。

うんちは毎日すっきり出ていますか？

カチカチうんちや、やわらかいうんちは、おなかの中からのSOSかも。毎朝バナナのようなきれいうんちがスルッとでることが理想です。そのためには3食バランスよく食べることが大事！毎日すっきりすごしたいですね。

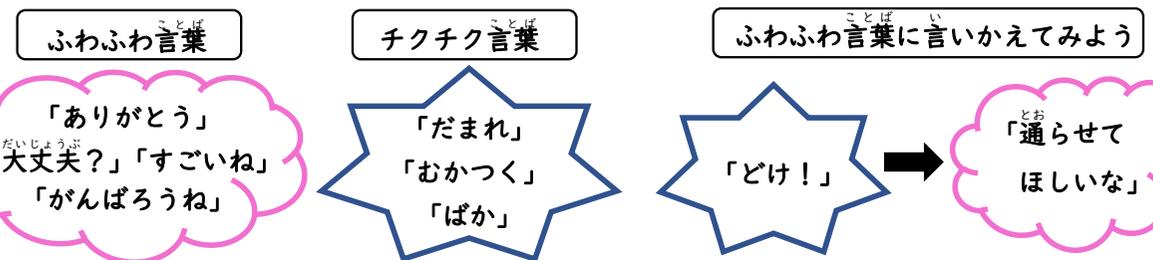
しっかりと手洗いはできていますか？

うんちやおしっこにはたくさんの細菌やウイルスがいて、みんなの手にもついています。トイレのあとは、せっけんで手を洗い、きれいにしましょう。

ぽかぽかだより No.8

ふわふわ言葉をたくさん使おう！

言葉には大きな力があり、たった一言でも人をいやな気持ちにさせたり、反対に幸せな気持ちにさせたりします。言われると、うれしくて幸せな気持ちになる「ふわふわ言葉」と、心をチクチクと傷つける「チクチク言葉」。みなさんの周りにはどちらの言葉が多いでしょうか。自分も相手も笑顔になれる、「ふわふわ言葉」でいっぱいの学校にしていきたいですね。



きをつけていても、つい、チクチク言葉が頭に浮かんでしまうのは、だれだって同じです。そんな時は、心の中で1回だけつぶやいて、あとは心のゴミ箱に捨ててしまいましょう。相手にぶつけない方法を考えることが大切です。

⚠ トイレには、トイレットペーパー以外のもの(ティッシュや芯など)は流さないでください。トイレが詰まって、こわれてしまいます。