

# ほけんだより 11月

令和6年11月1日(金) 高原小学校保健室

## 寒暖差に注意しよう

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷えこむ日が多くなってきましたね。秋から冬へと変化していくこの時期、寒暖差疲労に悩んでいませんか？実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。疲労がたまると、体がだるく感じたり、肩がこったり、食欲が落ちたりします。

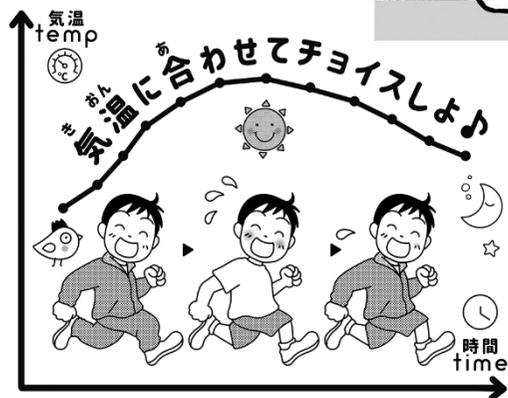
毎日、元気にすごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

### オススメの対策

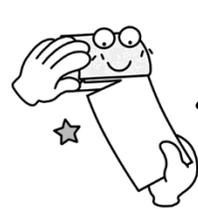
- 衣服で温度調節をする。(下着で保温する。上着を着る。など)
- ゆっくりお風呂につかって、体をあたためる。
- 早めに寝て、体を休ませる。

### 寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



## そのトイレ、だれがそうじしてる？



よごしてしまったらペーパーでサッとふきとっておきましょう。次の人も気持ちよく使えるように...

## WORLD TOILET DAY 19 NOVEMBER

11月19日は世界トイレの日



## 排便しやすい姿勢は考える人のポーズ!



## うんちはカラダからのメッセージ

便秘	硬くてコロコロしている
	小さいうんちがくっついている
正常	ソーセージ状で表面にひび割れ
	ソーセージ状で表面がなめらか
下痢	水分が多めでやわらかい半固形状
	輪郭が不明瞭で泥のよう
	固形物がなく液体状

色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。