

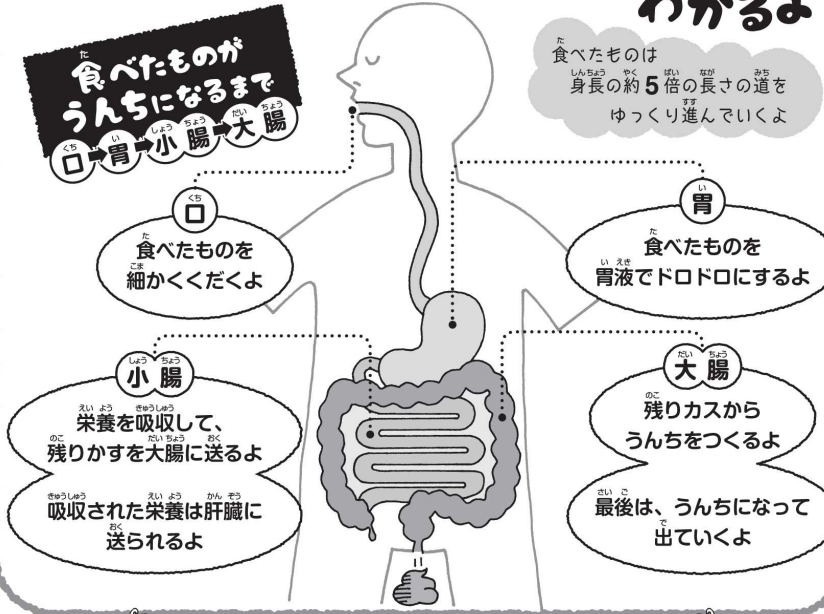
# ひげんだより11月

平成29年11月  
鴨島支援学校  
保健室



朝夕の寒さがきびしくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。カゼひきさんが増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、予防につとめましょう。

## うんちで今日の元気レベルがわかるよ



### 今日のうんちはどんなかな？

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>元気いっぱい</b><br/>バナナうんち</p> <p>黄土色でバナナに似ているよ</p> | <p><b>黒くてかたい</b><br/>がんせううんち</p> <p>黒くて、カチカチやココロ</p> | <p><b>くずれやうな</b><br/>ヒョロヒョロうんち</p> <p>やわらかすぎて、ヒョロヒョロ</p> |
|--|--|--|

栄養のバランスがバッチリだね  
野菜がたりないかも  
冷たいものを食べすぎてない？  
うんちをがまんしたりしてない？  
よくかんで食べてるかな？

### 4Kで、ピカピカトイレに

学校のトイレは、おうちのトイレと違って、たくさんの人が使います。一人の「ま、いいか」でついた汚れが積み重なると、汚くて、臭いトイレになってしまいます。一人ひとりが4Kを心がけると、ピカピカトイレに！

- き** ぬい 汚れたら、ふき取る
- く** さくぞい Check! 流し忘れていないか、チェック
- き** ぞい ぞい 紙の切れはしも、残さずひろう
- き** づがい ぬいだスリッパは、そろえる



〇〇くんは、最近“あること”を始めて、いいこといっぱい。「もっと早くすればよかった」って言ってます。さて、“あること”とはいったいなんでしょう？

## 〇〇くんが始めたヒミツの行動はなにかな？

|                          |                           |                               |                    |                           |                         |                             |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|
| <p>その① 食べすぎるのがなくなったよ</p> | <p>その② 食事がもっとおいしくなったよ</p> | <p>その③ 前より勉強に集中できるようになったよ</p> | <p>その④ むし歯もないよ</p> | <p>その⑤ いうんちがでるようになったよ</p> | <p>その⑥ 運動も力いっぱいできるよ</p> | <p>その⑦ 表情が豊かになったって言われるよ</p> |
|--------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------------|

### “あること”は

ひとくち **一口30回以上** かんて **食べる** こと!

なぜそんなにいいことがあったのか、1つずつヒミツを見よう!

|   |                                      |                                |                                       |                                     |                                |                                     |
|---|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <p>なぜ その① 脳が「おなかいっぱい」のサインをだすので食べすぎません</p> | <p>なぜ その② だ液とよくまざるので、味を感じやすくなります</p> | <p>なぜ その③ かむ運動が脳の活動を活発にします</p> | <p>なぜ その④ だ液がたくさん出ると、口の中がきれいになります</p> | <p>なぜ その⑤ 食べたものを消化するはたらきがよくなります</p> | <p>なぜ その⑥ ぐっと歯に力が入るようになります</p> | <p>なぜ その⑦ 口のまわりの筋肉がきたえられてよく動きます</p> |
|---|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|