

ほけんだより 11月

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
 バランスのとれた食事^{しょくじ かんが}を考え、
 健康な体^{けんこう からだ}をつくろう

11月23日は勤労感謝の日です。もともとは「新嘗祭」という飛鳥時代から続くお祭りで、その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。

現代の豊かな食卓も、その裏にはたくさんの人たちの働きがあります。食欲の秋を楽しみながら、誰かの働きに「ありがとう」の気持ちを持てると良いですね。



●11月9日は「いい空気の日」^{くうき}

かんきをしないと…
換気をしないと…

にさんかたんそ
二酸化炭素が
増える



ひとにち にさんかたんそだ
人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。
くうきちゆう にさんかたんそふ さんそふそく
空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、
ずつつ は け げんいん
頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが
発生しやすくなる



まど し けつる
窓を閉めきっていると結露ができません。
けつる
結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

さいきん
ウイルスや細菌が
ただよう



しつない さいきん
室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

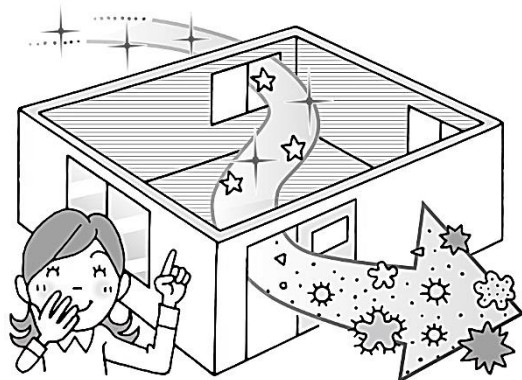
においが
こもる



あせ べんどう
汗やお弁当などのにおいがこもって、
いや
嫌なにおいになります。

かんき やりかた 換気のやり方

くうき いりぐち と でぐち
空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。
また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



バランスのとれた食事を考え、健康な体をつくろう



なぜ栄養のバランスがとれた食事をとらなきゃいけないの？



私たちの体は、食べた物でできています。食べ物は、私たちの体をつくる材料なのです。

< **食べ物の役割** どれかな～？ 食べ物と役割を、線でつなぎましょう ※答えは保健室前 >

肉・魚・卵 豆ふなどの大豆食品	●
小魚・牛乳・チーズ こまつ菜 など	●
ご飯(米)・パン めん・いも	●
野菜・きのこ わかめ(海そう)	●
水	●
塩 ※濃い味つけはNG	●

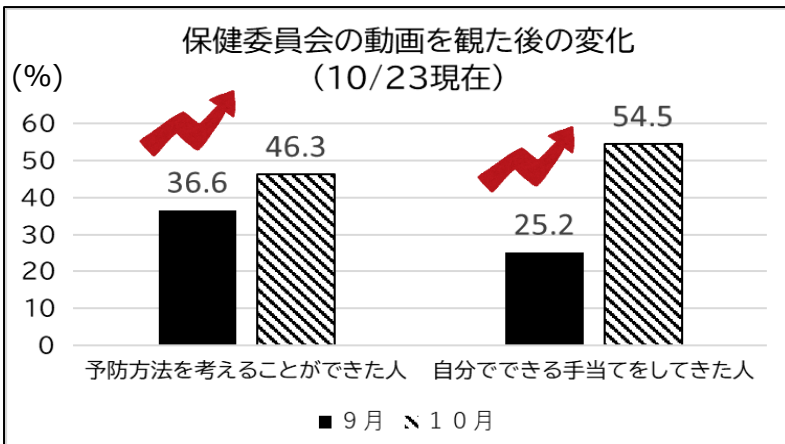
- 血や筋肉など、体をつくる材料になる
- 体を動かすエネルギーになる
- 体の約60%がこれできている
- 食べ物の消化、栄養の吸収を助ける
● 細胞、神経、筋肉の働きを調整する
- 歯や骨になる
- 体の調子を整える

栄養は、1つだけをたくさんとっても、他の栄養が足りないと、栄養のバランスが崩れ、体を壊してしまう原因になってしまいます。

できるだけ、いろいろな食べ物を食べてみましょう。



保健委員会の動画によって、風っ子のみなさんの
けがをした後の行動に、このような変化がしました！



今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち



健康な証拠。
おどいろあかちやいろ
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

コロコロうんち



便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち



下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に
少しだけ確認してみましょう。