

保健だより

2月

H27. 2. 4
鬼怒川小学校

少しずつ日の暮れるのが遅くなり、日ざしがやわらかくなってきたように感じます。

先日、思いがけずに降った雪が水気を含んでいて、重たいものでした。雪玉にしてころがし、雪だるまを作ろうにも、なかなか固まらなかったようです。

2月4日は「立春」。待ち遠しい春。いよいよ今年度をしめくくる時が近づいてきます。

2月の保健目標 安全な遊びを工夫しよう



雪の日に遊ぶには

- ・雪玉など、顔をめがけて投げない。
 - ・窓などガラスに向かって投げない。
- なわとび
- ・まわりに人がいないか、たしかめてからなわを回そう。

2月4日は立春です

立春には「春」という字が使われているので暖かい日を想像しがちですが、この日の前日にあたる「節分」は一般的に「寒さのピーク」とされています。まだまだ寒い毎日ですが、立春を境に、手紙などの時候のあいさつでも「余寒」「残寒」などの言葉が使われ始めます。

暖かくなり始めるという節目としての立春。新年度には少し早いですが、新たな目標を決める、よい節目なのかもしれませんね。

毎日の生活、調子はどうですか？

ウンチで 毎日健康診断

ウンチで自分の体調をチェックできます。ウンチをしたらじっくり見よう。

	よい	わるい
色	黄土色から茶色。	黒っぽい。肉類の取りすぎや便秘かも？
形	直径約2cm、長さ10～15cmでバナナ型。	コロコロしている。
かたさ	気持ちよく出て紙につかない。	カチカチ、ゆるゆるどちらもよくない。
重さ	便器の中で水に沈む。	水に浮く。
量	小さなバナナくらい。	少なくてもなかが痛い。
におい	あまりにおわない。	腸にたまっていたのでくさい。

いいウンチを出すためには、

- ・やわらかいものや口当たりのよいものばかりを選ばない。
- ・食物繊維のあるものを食べる。
- ・しっかりかむ。



こんなときは 感染性胃腸炎かもしれません



保護者の方へ

本校もインフルエンザの流行を大変心配しましたが、とりあえず今のところは落ち着きを見せています。しかしながら、県内では毎日のようにあちらこちらで、学級閉鎖が出ています。

まだまだ、油断できる状況ではありませんので、引き続き予防についてご指導をお願いします。

そろそろ花粉が飛び始めます。寒さがゆるんでくるうれしさとは反対に、花粉に悩まされ始める時期でもあります。

今からの
予防対策
しっかりしてい
きましょう。



鼻と口を
しっかり
おおう

すき間が
ないように