

12月のほけんだより

下東条小学校
ほけんしつ
2022.12.1

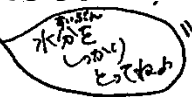


うちで健康CHECK!

<p>あまりにおわない 気にならない</p> <p>なら... OK! 理想的!</p> <p>うっ</p> <p>ともクサイ臭</p> <p>腸の調子が悪いときは とても臭ううんちになります...</p>	<p>おうかつしよく ちやくつしよく けんニウ 黄褐色・茶褐色 なら... 健康!! 黄土色</p> <ul style="list-style-type: none"> ●黄色・緑色⇒野菜の取りすぎ!? ●こげ茶・黒⇒肉類の取りすぎ!? <p>赤い血がまじるときや 灰白・白っぽいときは 病気の心配があるので 受診しましょう。</p>
<p>バナナのようなかたちが Good!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●カチカチ・コロコロ ⇒ 水分不足 肉類・塩分の取りすぎ!? ●ゆるゆる ⇒ 甘いもの・果物・水分の取り すぎ!? ●びちびち・水のように ⇒ 感染症の疑い 栄養失調!? 	<p>りょう ぐらむ 量は 100~250 g バナナ1~2本分が健康的!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ベトリうんち⇒食事が洋食に かたよっていませんか? ●下痢と便秘を繰り返す... ⇒ストレスがたまって いませんか?

感染性胃腸炎
(腸カゼ)

11月に入ると急増し、12月中にピークをむかえるという流行を繰り返しています。下痢、吐き気、腹痛、熱などの症状がでます。「腸風邪かな?」と思ったら、市販の薬は使わず病院へ!



今年のカレンダーも残り1枚となりました。身のまわりがなんとなく慌ただしい時期ですが、この一年をふりかえってみる心のゆとりも大切にしたいですね。
寒さも本格的になってきました。寒さとともに気をつけなければいけないのは「かぜ」「インフルエンザ」の流行です。そして再び感染者が増加してきた「コロナウイルス」。手洗い・うがい・消毒など感染予防に努め、元気に過ごしましょう。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガタガタ...

首 ネックウォーマーをつけたり、
ハイネックの服を選ぼう

手首 外にいくときは
手袋を忘れずに

足首 締めつけない、
厚手の靴下が◎



そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からぽかぽかするのです。

体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

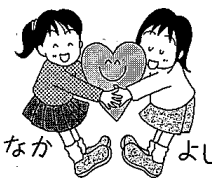
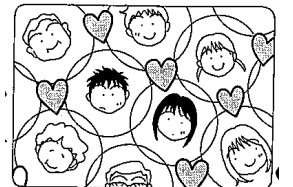
12月10日世界人権デー

☆「人権」ってなんだろう?

「人権」とは、人間が人間として、生まれながらにもっている権利のこと。世界中のすべての人が、同じ大きさ、同じ強さの「人権」を持っています。

☆「人権を守る」ってどういうこと?

「人権を守る」ということは、自分を大切にすること。そして、自分と同じように、ほかの人のことを考え、行動することです。



ほかの人を、自分と同じように大切に考えたら、おなたの口から出ようとしている言葉をそのまま投げつけることはできますか? そのひどい行動は、自分にむけることができるものでしょうか。じっくり考えてみてください。

