

# ほけんだより



8月の保健目標  
夏の健康について考えよう

令和2年8月21日  
海田町立海田西小学校 保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。少し短い夏休みでしたが、ゆっくり休んで、つかれを取ることができましたか。今日から、「早ね・早起き・朝ごはんカレンダー」が始まります。自分の目標を決めて、達成できるようにがんばりましょう。

## 心の不調はありませんか？

全世界に広がり、日本でも全国的に拡大している新型コロナウイルス感染症。まだに分からないことが多い未知のウイルスは、たくさんの人の心に不安をもたらしています。



「コロナづかれ」という言葉もありますが、こうしたなやみや不安を自分一人で抱えこまないようにしましょう。もしかしたら、他の人も同じように感じているかもしれません。友達やお家の人、先生などに話をしてみませんか。

## 健康診断のお知らせ



項目	日にち	時間	対象
内科検診	9月3日(木)	13:30~	全員
姿勢検診	10月22日(木)	13:30~	がい当者, 4・5・6年
眼科検診	10月27日(火)	13:00~	全員
歯科検診	11月12日(木)	13:30~	全員

その他の項目については、随時お知らせします。

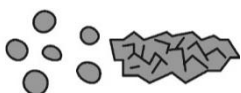


## けんこう うんちは健康のバロメーター

みなさんは、“うんち”のことを、くさい、きたないと思っていないですか。赤ちゃんからお年寄りまで、みんなうんちをします。私たちは食べ物を食べて、栄養をとります。その食べ物の残りかすや水分、体からいらなくなった細胞などがうんちになります。また、うんちから体の状態を知ることができます。

### あなたのうんちはどれかな？

#### ①コロコロうんち カタカタうんち



便秘気味ではないですか？うんちが出そうな時は、がまんせずトイレに行こう。

#### ②バナナうんち



健康なうんちです。

今の生活習慣をこれからも続けよう。

#### ③ドロドロうんち ベチャベチャうんち



冷たい物や辛い物など刺激の強い物を食べすぎていませんか？また、ストレスをためていませんか？長く続けると、病気の場合もあるので、お家の人に相談しましょう。

### まいにち 毎日うんちを出すためには

#### ①規則正しい生活をして、うんちを出すリズムをつくる

早ね・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活をして、朝うんちに行く習慣をつけましょう。また、運動するのも大切です。



#### ②おなかのかん境を整える

食物せんいを多く含む物（野菜やいも、きのこ、海そうなど）やはっこう食品（ヨーグルトや納豆など）は、よいきんを増やして、おなかの中のかん境を整え、便秘を防いでくれます。

