

ほけんだより

たかなべひがししょうほけんしつはっこう
高鍋東小保健室発行 R7・10・16

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

うんどうかい 運動会まであと少し! 体調はバッチリでしょうか? ぜんたいれんしゅう 全体練習や学年体育で、みんなのがんばっている声が保健室まで届いてきます! たの 楽しく ぶんぜん 安全に 運動会を せいこう 成功させるために、次のことに気を付けましょう。



体調がわるく
なったら近くの人に
声をかけて!

よくねる!
よふかしは
ぜったい×

あさごはんを
かならず
食べてくる!

ぼうしを
かならずかぶる!
わすれないで!

汗ふきタオルを
もってきて、汗を
しっかりふこう!

うんどうかい
がんばろう! 運動会

手や足のツメを
きっておく!

はきなれたくつ
をはこう!

のどがかわく前に
水分をこまめに
とること!

たの 楽しく ぶんぜん 安全に 運動会を せいこう 成功させるコツ

あさ 朝、うんち出た? 。

うんちが出る仕組みを知っていますか? まず朝ごはんを食べると、胃が刺激されます。すると、大腸のぜん動運動が起こり、うんちは直腸へ送られます。この情報が神経によって伝えられると、結腸はうんちを出すための準備をし、脳は「うんちを出す!」という指令を出します。そして、めでたくうんちが出るのです。うんちは「今日も元気に活動しているよ」という体からの合図です。

朝ごはんのあとは、トイレに行ってスッキリしましょう。



すいとう なかみ 水筒の中身について

4月当初に、水筒についての文書を配布しています。

運動会シーズンにおいては、経口補水液または薄めたスポーツ飲料もよいとしていますが、スポーツ飲料対応の水筒をご利用いただきますよう、お願いします。(金属製の容器は酸性の飲み物と反応し、金属が溶け出すことがあります。)

