

ほけんだより 1月

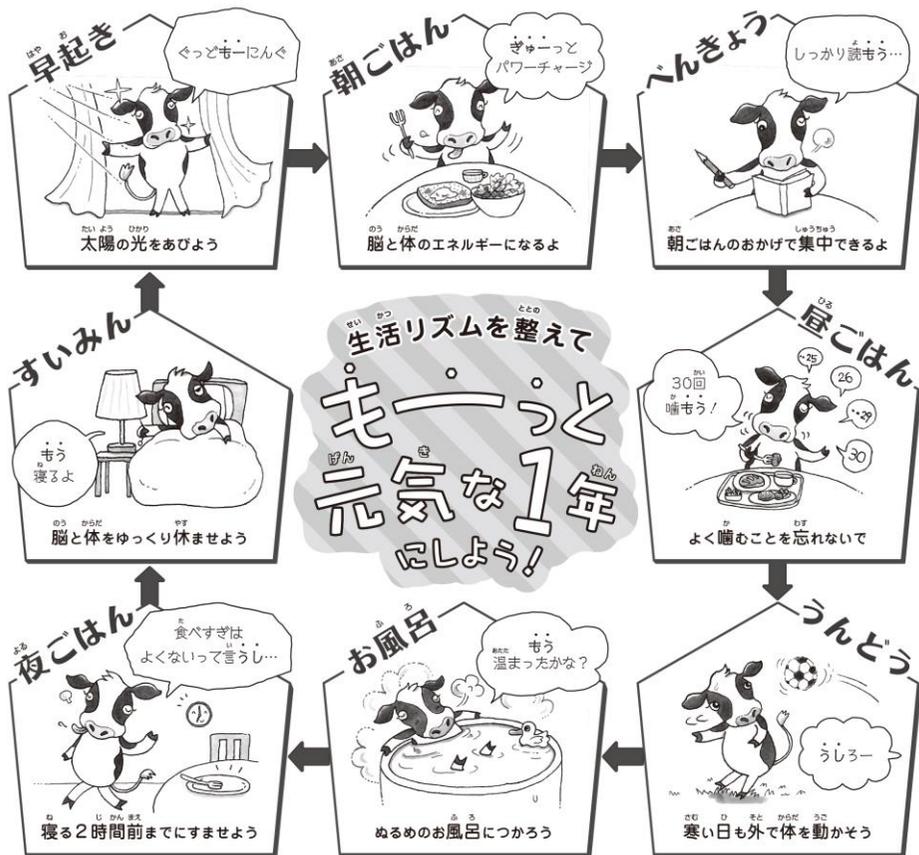
令和3年1月13日
上組小学校 保健室

※おうちの方と一緒に読みましょう。

新しい1年が始まりました。千支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康にも、毎日の積み重ねが大切。心穏やかでいることが難しい時もありますが、焦らずゆっくり、しっかり、今年も笑顔で過ごしたいですね。



しあわせがギュウ〜ツとつまった1年になりますように♪



今年の健康目標もぜひ考えてくださいなね

いいうんちでていますか?

- いいうんちって? いいうんちを出すために
- ✓ バナナみたいな形
 - ✓ きれいな茶色
 - ✓ においはあまりない
 - ✓ ストーンと気持ちよく出る
 - ✓ 好き嫌いをしない
 - ✓ 運動をする
 - ✓ 水分をしっかり取る
 - ✓ よく寝る
 - ✓ 早起きをしてトイレの時間をつくる

食事^{しょくじ}で気^きをつけることは?

- ①発酵食品^{はっこうしょくひん}を食べる
 - ②食物繊維^{しょくもつせんい}・オリゴ糖^{オリゴとう}をとる
 - ③肉類^{にくるい}のとりすぎに注意^{ちゅうい}する
- ①! マスクの捨て方 ②
- 1 ひもを持ってはずす
 - 2 ゴミ袋はしっかりくる
 - 3 ゴミを捨てたあとは手を洗う
 - 4 そして、感謝

小学生4人に1人便秘の疑い「排便の大切さ教える教育」
NPOが1万人調査

専門家「便秘が続くとイライラして勉強に集中できなくなる、健康的な生活習慣のためにも、排便の大切さを教える教育が必要」と話す。
2020/12/22 毎日新聞



<連絡欄> 寒さと雪を満喫する3学期スタートとなりました。これが上組か!と痛感…。転んで私^{わたし}が手当てを受けることにならないように…気をつけねばです。お子様^{こども}のこと、ほけんだよりへのご意見等、なんでもお知らせください◎