

ほけんだより 1月 辰口中央小学校 令和2年1月8日

辰口中央小学校のみなさん、明けましておめでとうございます。冬休みインフルエンザにかかったという人もいますが、3学期もみんなが元気で過ごせますように。

新しい年を
元気に
過ごすために

みんなとにちゅーい!

Aさん いってきますー

時間がないから
朝ごはんを食べずに...

ちゅーい!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん いただきますー

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに...

ちゅーい!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん 好きなものしか食べないよ

ごはんの時間。でも...

ちゅーい!

好き嫌いして栄養がたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん まだ寝ないよ

もうこんな時間。
でも、見たいテレビがあるから...

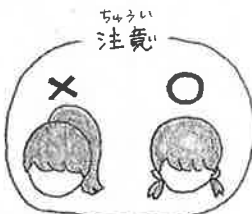
ちゅーい!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

うちの家モードから学校モードにセカリ替えていきましょう! 明日から言え涙りもや台まりますよ。

身長・体重
測定の手定
※学校だよりと
少し変わります。

9(木)	1, 2年生
10(金)	3, 4年生
14(火)	5, 6年生



腸を元気にして風邪を防ごう!!



中央小学校のみんな、こんにちわ。
みんなは うんこちゃん。みんなが時々、
みんなの糸会をかいいたり、名前を呼んで笑っ
ているのが大好きで、今日はほけんだよりに出てきました!
いつもは、みんなのお腹の中のおへそより下にある
『腸』という部屋にいるよ。この部屋では、ばい菌さん
たちと一緒に暮らしています。え? ばい菌さんと一緒に暮らすと
病気になるから? ばい菌さんにくれてあげよう。ばい菌

さんにも3種類あって、良いばい菌さんが2人、ふつうのばい菌さんが7人、悪いばい菌さんが1人
だから大丈夫。10人で1回、腸を一日に1回、体の外に出してくれるの。みんなの体
にいらぬものを一緒に連れてトイレに流れていくんだよ。
体にいらぬものが外に出ていくと、体は元気になるよ。風邪やたまたかうか(免疫
力)も強くなるんだよ。でも、一日に1回、腸が出ない日もあるよ。出ない日が2日、3日...
と増えていくと体にいらぬものがたまって、体調をこわしやすくなってしまうの。それに、
「腸」の部屋にいるばい菌さんも、機嫌が悪くなって、ふつうのばい菌さんが悪いばい菌さんに
変身して、腸をカチカチにしたり、べちゃべちゃにしてしまうんだよ。みんなのお腹もイロイロ
って、お鳥をあげちゃう。そうならないために 一日1回うんこをしよう!!

1. うんこちゃんタイムをつくろう!!

朝ごはんのあとに、トイレに座る(=うんこちゃんタイム)。
そのときにお腹の左側を、上から下に押してあげると
うんこちゃんがしやすいよ。



2. 水分をとろう!!

ごはんのときやおやつするとき、遊びのとき、お茶などを飲むようにしよう。

3. 良いばい菌を増やそう!!



これらの食品には、良いばい菌さんがいます(乳酸菌など)。
食べられそうな物から挑戦してみよう。少しづつは、ばい菌さんの性格が「ちがう」ので、自分に合う
ものを見つけてみよう。食べてみて、うんこちゃんが一日1回出るようなら、体に合っているはず。

今日は、みんなに腸のことを知ってもらえて、とてもうれしかったです♡
これからも仲良くしてね。一日1回、みんなと会えるのを楽しみにしています!