



ひ ちゆうい 冷えにご注意を

ひ げんいん おも ちゆういりょう
冷えが原因と思われる、「**体調不良**」や「**腹痛**」で、保健室にやってくるお子さんがいます。**冷えの原因は…**

- ① 寒い中を歩いてきたため
- ② 校舎が冷えていて寒いから
- ③ うすい服そう（男女とも）、足もとから冷えるなどが考えられます。まだまだ寒い

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫



ひ つづ 体が冷えないようにあたたかい洋服を制服の下に着て登校してください。

おうちの方には、毎朝お子さんの健康観察をしていただき、ありがとうございます。お子さんの体調がすぐれないときは、無理に登校をせず、ご家庭で療養もしくは医療機関へのご相談をお願いします。

かんさつ けんこうじょうたい うんちを観察して健康状態をチェックしよう

ふくつう やげり・おうとなどの症状が出るウイルス性胃腸炎などの感染性胃腸炎が南加賀地区で増えています。うんちは観察することで、おなかが健康か？きちんとした食生活が送れているか？など、あなたの健康状態をチェックすることができます。うんちをしたら、流す前に色や形などを観察し、1～3の にあてはまった時は、生活習慣などを見直してみましよう。

1 あなたのうんちは、次のうちどれに似ていますか？

「7つのうんち」

	①うさぎうんち	②ふがしうんち	③ゴーヤうんち	④ソーセージうんち・ヘビうんち	⑤しずくうんち	⑥どろうんち	⑦水うんち
うんちの様子	コロコロしてかたい	ひょうめん 表面がひび割れている	かたく、ぼこぼこしている	やわらかいとぐるを巻いている	らく 楽に、ぽんと落ちる	びちゃびちゃ	ほとんど液体
かたさ	かたい ←						→ やわらかい

*「7つのうんち」は、「プリストルスケール」(O'Donnell LJ, Virjee J, Heaton KW "Detection of pseudodiarrhoea by simple clinical assessment of intestinal transit rate." *British Medical Journal* 300(6722):439-440,1990) をもとに工藤紀子先生が作成しました。

2 どれぐらいうんちをしていますか？

- ① 毎日、または1日おき
- ② 3日に1回
- ③ 1週間に1回以下
- ④ 1週間以上出ないこともある

3 うんちの出方はどうですか？

- ① 便器にすわるとわりとすぐ、または5分以内に出る
- ② 5～10分かかかる
- ③ 10分以上かかる

こころ けんこう おも ことろ かんが 心の健康 (思いやり、心づかい) について考えてみよう

たの じかん をいっしょにす すごしたり、なやみがあるとそうだん をしたりと、ともだち たいせつ 友達や周囲の人へ自分はやさしく接することができているかな？とふり返り、〇がつかなかった所は今後 きをつけてみましょう。また、ともだち けんか をしたり、ごかい 誤解からのよそよそしさがあったりと、ともだち のかわりてふあん をかかえ、なやんだりすることもあると思います。自分だけではかいげつ が難しいとき、家の ひと せんせい など、おとな ちから を借りることもいいと思いますよ。



できて いるかな？

やさしくやさしく

ポイント

いつも自分を振り返って 〇をつけてみましょう。
いっしょに当てるかな？

<p>ありがとう</p> <p>感謝の気持ちを 伝えている</p>	<p>友だちのいいところを 見つけられる</p>	<p>言葉づかいに 気をつけている</p>
<p>困っている人に 親切にできる</p>	<p>おはよう</p> <p>元気よく あいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを 考えられる</p>
<p>相手のほうを見て 話を聞いている</p>	<p>失礼します</p> <p>声の大きさに気をつけて あいさつしている</p>	<p>ごめんな</p> <p>素直に 謝ることができる</p>

わら 笑いのすすめ



みなさん、笑いヨガって聞いたことがありますか？笑いヨガは、笑う動作を 行うことにより健康の効果をj得る方法として始まった笑いの健康体操です。笑いヨガの体操ができるほどの「笑いの効果」ってどんなものがあるのでしょうか？笑いの効果を知り、ふだんの生活に笑いの時間が増えるといいですね。

わら 笑いの効果

 きおくりよく あ 記憶力が上がる	 リラックスする	 めんえきりよく あ 免疫力が上がる	 きんりよく あ 筋力が上がる	 こうふくかん かん 幸福感を感じる	 ストレス解消
----------------------	-------------	-----------------------	--------------------	-----------------------	------------