☆**お子さまと一緒にお読みください**☆　　令和４年１月号　柿岡小保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

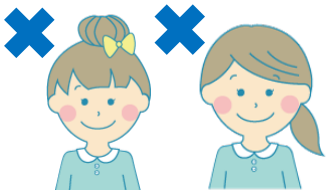
冬休みはゆっくり過ごせましたか？おいしいものは食べましたか？冬休み中のお話を聞くのを楽しみにしています。

手洗いうがいなどをしっかり行い，今年も健康に気をつけて過ごしましょう。

✿ 身体測定を行います ✿

① **体操服**
（半そで・半ズボン）の準備をお願いします。

② **髪型**
髪が長い児童は，低い位置で結んでください。



＜日にち＞

１月１７日（月）	１年生
１月１８日（火）	２年生
１月１９日（水）	３年生
１月２０日（木）	４年生
１月２１日（金）	５年生
１月２４日（月）	６年生

今年度最後の身体測定です。身長と体重は身体の成長を評価するための基本的な指標であり，学校で定期的に測定することが決められています。身体測定の結果は，３学期末に健康手帳にてお知らせいたします。

うんちを観察しよう

★　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」

かたすぎたり，やわらかすぎたりする人や，３日以上出なかったり，トイレに座ってから５分以上かかる人は，生活習慣や食事を見直しましょう。

	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	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	とぐろを巻いている	楽に、ぽとんと落ちる	びちゃびちゃ	ほとんど液体
かたさ	かたい ←→ やわらかい							

便秘（べんぴ）を解消（かいしょう）するためには？

① **きそく正しい生活**　早寝・早起きをして，家を出る前にトイレへ行く時間をつくる。
② **食事**　バランスよくたくさん食べる。食物繊維が含まれているもの(芋・豆・野菜・果物など)を食べる。
③ **運動**　体を動かすことで腸の動きを活発にして，便通をよくしよう。
④ **水分**　水分不足になるとうんちがかたくなり，出にくくなります。朝からこまめに水分補給をしよう。
⑤ **がまんしない**　がまんするとうんちがかたくなり，出にくくなります。がまんせずトイレへ行こう。