



# ほけんだよし

令和6年11月1日 座間市立入谷小学校 保健室 NO.7



いよいよ来週運動会です。着実に練習を積んで、とてもがんばっています。きっと、心に残る素敵な運動会になることと思います。楽しみです。



**でも、疲れてもいます。**季節の変わり目となり、鼻水・咳・のどの痛みを訴える子が急増中。同時に、手足口病、マイコプラズマ肺炎、インフルエンザが出ています。かかると、つらいです。**3連休明けの週末が運動会。連休の過ごし方が大事です。**運動会当日を元気に迎えるため、各家庭で**体力の温存・睡眠時間の確保**をどうかよろしくお願いします。



## \*\*\*「学校保健委員会」を見に来てみませんか\*\*\*

「学校保健委員会」では、毎年、3年生以上が参加して、健康について考えています。現在のテーマは「規則正しい生活」給食・保健・体育委員会が順番に発表しています。

今年は「楽しく体を動かそう」と題し**体育**委員会がクイズやエクササイズを行います。

**開催日時** 11/26日(火) 14:25~15:10 体育館にて

**講師** ルネサンスの方が来校し、運動を教えてください。

**持ち物** 運動できる服装 中履き タオル 名札

**事前の申し込みは不要です。どなたでも参加できます。ご参加お待ちしております。**



生活を見直して

良いうんち

- 良いうんちの条件
- バナナみたいな形
  - きれいな茶色
  - においはあまりしない
  - ストーンと気持ちよく落ちる



こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。

もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

.....良いうんちを出すコツ.....

- 好き嫌いせずごはんを食べる
- 睡眠をしっかりとる
- 適度な運動をする



自分の1日を振り返ってみましょう。

