

ほけんだより 11月

令和6年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

10月26日、運動会が終わりました。運動会練習が始まり、一人一人いろいろな気持ちで運動会と向き合っている姿、試行錯誤しながらみなさんと向き合う先生方の姿を保健室から見えていました。運動会当日!大きなけがや病気がなく、みなさんがそれぞれに運動会を楽しんでいる姿を見て、とても感動しました。応援しあう姿や頑張る姿は、気持ちを暖かくし、見ている人も『自分も頑張ろう』と良い影響を与えるなど改めて感じました。2024年も残り2カ月!自分のペースで楽しく元気に過ごしましょう。



そのトイレ、
だれがそうじしてる?

WORLD
TOILET
DAY
19 NOVEMBER

11月19日は
世界トイレの日



よご
汚してしまったら
ペーパーでサッと
ふきとっておきましょう
つぎ
次の人も
つか
気持ちよく使えるように...



トイレは、人間にとって、生きるためになくってはならない場所です!

日本のトイレは、とても進化していて、きれいなのが当たり前...と思っている人が多くいるかもしれません。しかし、トイレは、使うと汚れます。いつもきれいなのは、『きれいにしてきている人』がいるからです。東野小のトイレも、5・6年生と用務員さんがきれいにしてれています。トイレの使い方!トイレトペーパーの使い方を見直し、一人一人が汚したらきれいにするとお掃除も楽になり、気持ちよく過ごせます。東野小のトイレをみんなで協力して気持ちよく使えるトイレにしましょう。

うんちは

カラダの中からの メッセージ



いろ かたち ひ たいちよう
色や形で、その日の体調がわかります。うんちの種類は7種類！

どんなうんちが出たのか毎回観察しましょう。

じかん なが
時間が長い

1



ころころうんち

いろ くる ちか
色は黒に近い。かたくてちいさく、ころころしている。
うんちが出て、すっきりしない。便秘の状態。

2



ごつごつうんち

いろ ちやいろ
色はこげ茶色。ころころうんちが固まってごつごつ
している。ふんばってもなかなか出てこない。
おしりのあなが痛くなる。

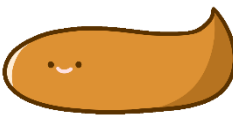
3



ひびわれうんち

いろ こ ちやいろ ひようめん
色は濃い茶色。表面がひびわれている。

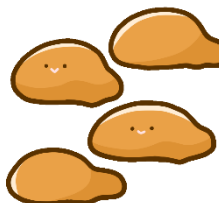
4



なめらかばななうんち

いろ ちやいろ らく だ
色は茶色。楽に出せて、うんちが出たあとに、
おなかがすっきりする。

5



やわやわうんち

いろ うす ちやいろ
色は薄い茶色。やわらかくて、すぐにくずれてしまう。

6



どろどろうんち

いろ おうどいろ かたち
色は黄土色。形がなく、どろどろの泥みたい。

7



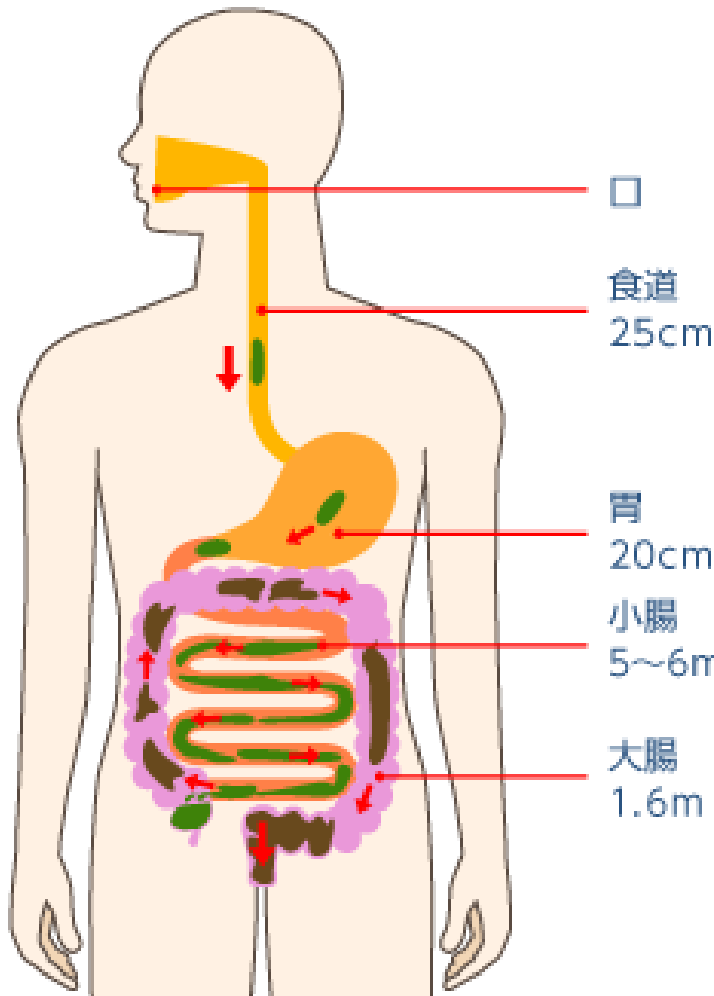
しゃばしゃばうんち

いろ きいろ すいぶん おお みず じょうたい
色は、黄色。水分が多くて、水の状態。
我慢しても、出ないようにするのが大変。

からだのなかにいるじかん

じかん みじか
時間が短い

ぐあい わる ほけんしつ き ひと
具合が悪くて保健室に来た人に、「うんちは出ましたか？どんなうんちでしたか？」と聞いています。毎日出ていない
ひと おお ひと
人がとても多いです。うんちが出ないということは、体の中にたまってしまっている状態で、お腹が痛くなったり、嘔吐
をしてしまったりすることもあります。うんちが出ないことを便秘と言います。便秘は、病気です。1のころころうんちや2
のごつごつうんちが多い人は、一度かかりつけの病院で相談しましょう。



いいうんちをするには？

うんちがしなくなったら
がまんをしないでトイレに行こう



やさしい
野菜やヨーグルトなどを
食べよう



からだを
よく動かそう



まいにち、きまった時間
にトイレに
行くようにしましょう



・・・
いいとこ
11月10日は
「トイレの日」です