



保健だより



六ツ美中部小学校 保健室

2010年 9月 21日

2学期が3週間が過ぎました。生活リズムの違いから、体調が悪くなり、体や心がつかれてしまい、学校をお休みする子が多かったです。一人一人が「自分の体は自分で守る」ために病気予防に心がけましょう。



のびのびチャンピオン

9月の身体測定を行いました。4月の時の身長と比べて、一番背が伸びた子を紹介します。

(各クラス、男女別のチャンピオンです。☆は、学年チャンピオン。★は、学校チャンピオン)

1の1	*個人情報につき、お名前は掲載していません。	4cm4mm	4の1	*個人情報につき、お名前は掲載していません。	3cm5mm	
		3cm2mm			4の2	4cm6mm
1の2		3cm3mm				2cm5mm
		3cm3mm				3cm1mm
2の1		3cm4mm				3cm1mm
		3cm0mm	5の1			3cm0mm
2の2		3cm0mm			5の2	4cm8mm
		3cm0mm				2cm4mm
		3cm7mm				3cm7mm
3の1		3cm4mm	6の1			5cm5mm
		3cm4mm				4cm9mm
		4cm8mm	6の2			4cm6mm
3の2	3cm7mm			4cm1mm		
	4cm0mm					

身体測定時には、「うんち」の話をしました。

保健室前には、「いいうんち」「わるいうんち」の見本も

置いてあります。毎日、うんちが出ているかな？

今日のうんちは、どんなうんちだったかな？

うんちは、その日の体の調子をおしえてくれる



「体からのおたより」という話をしました。



うんこをがまんしないで！

うんこをがまんすると、おなかのなかでどんどんカチコチになってしまうよ。いざ出そうと思っても、かたくなったうんこは出すのが大変なんだ。だから、したくなったときがチャンス。うんこを体の外に出してしまおう！

◆いろいろなうんこを毎日出すために◆

早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる

トイレに行く習慣をつける

出る感じがなくても朝ごはんの後などに毎日トイレに行ってみよう

体をよく動かす

好き嫌いをしないで食べる

エネルギーが多く、栄養のバランスがとりにくい 外食するときの注意

似たような食事でも、選びかたによって過剰なエネルギーをとらずにすみます。

ハンバーガーショップ	ポテト、ダブルバーガー、ナゲット、コーラ	1116kcal	- 536kcal	ウーロン茶、ハンバーガー、サラダ	580kcal
ファミレス	ライス、ハンバーグ、スープ、パフェ	1541kcal	- 964kcal	和風ハンバーグ、ライス、水	577kcal
コンビニ	牛どん、オレンジジュース	1110kcal	- 514kcal	おにぎり、おそうざい、みそ汁	596kcal

※エネルギーの数値は目安です。