

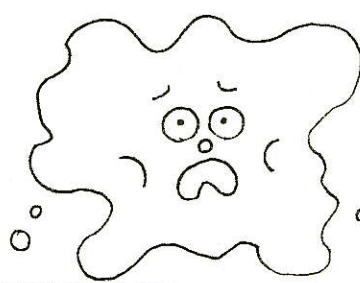
上牧第三小学校 ほけんしつ

運動会おつかれさまでした!! みなさんがリレーや表現の練習をしたり、5、6年生が係の活動や一生懸命やっていたところをかげながら見ていました。運動会当日は、たのしかった!! と考えた人もいれば、くやしかったと、思った人もいるかもしれませんね。自分のなかにある力をだせたなら、みんな100点満点です!!
残りの2学期、けがなく、健康に過ごしましょうね。

うんちのはからたからのメッセージ

みなさん毎日うんちでしていますか?? みんなが食べたものはごっくん! と食欠みこんだ!!
あと、胃→小腸→大腸を通ります。そこで生きるために必要な水やえいようを
食べものからもらいます。そして残った必要のないものをキュッ! と固めたものがうんち
です!! “におい、色、形”でみんなの健康状態を教えてください!!

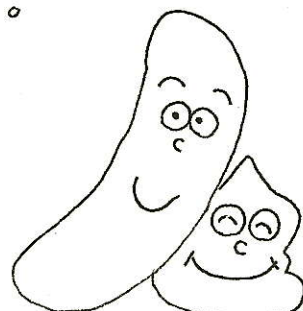
ぼく……うんぴだよあ～



冷たいものをたくさん
食べすぎると出るよ!
色は黄色ぽい

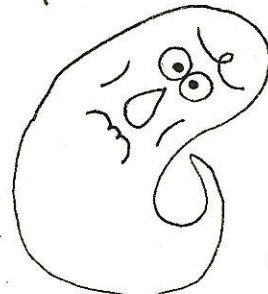
ぼくたち…うんち!!

からだの元気がいいのときに
スルッと出るんだよ!!



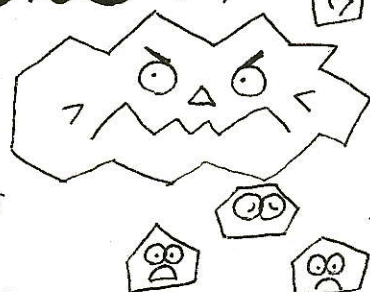
あまりニオイが
しないよ!

ぼく……うんによです



よくかまずに食べる人
注意してね! うんによは
少しくさいニオイがするよ!

ぼく……うんごです



水や野菜がたりない
ときやがまんしすぎたとき
に出るよ! うんごのニオイは
すーっごくくさいよ!!!

つづけていますか? 「せきエチケット」

せきエチケットは、新型コロナウイルスかんせんしょうやかぜ、インフルエンザなどの「かんせんしょう」にかかった(うたがいがあ)とき、おたがいにうつさないようにするためのルールです。

① 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうになったときは、ティッシュやハンカチで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはビニール袋などに入れてゴミ箱にすてましょう。



② とうさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。



③ マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ(鼻水やだ液)は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながるのです。



保護者の方へ ～「免疫」について～

今般の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、私たちが感染症全般に関する情報に接する機会も増えましたが、その主要キーワードのひとつが「免疫」です。体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを免疫(疫病(病気)を免れる)といいます。免疫の力には個人差があり、例えば同じような環境で生活していても、かぜをよくひいてしまう人とあまりひかない人がいます。他の病気でも同様です。

冬季は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行が懸念されます。手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことが予防の基本。そのためには、以下のことが有効です。

- ・栄養バランスのとれた食事
- ・十分な睡眠
- ・適度な運動
- ・ストレスの発散
- ・よく笑う

これまで言われ続けてきたことではありますが、流行期を前にあらためてお子さん、ご家族と一緒に周知確認をお願いいたします。

