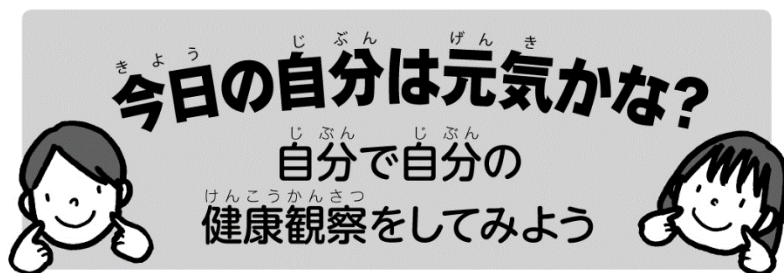
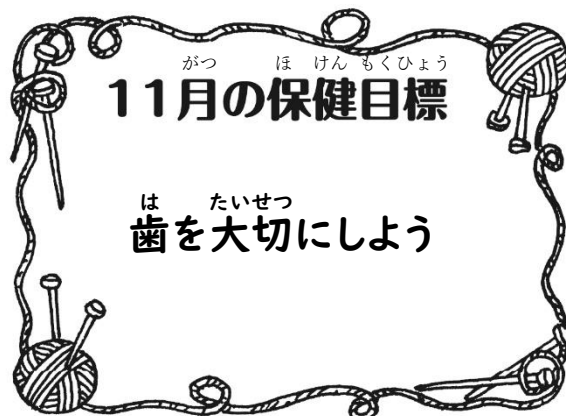




毎年、冬には様々な感染症が流行します。どんな感染症も手洗いが予防の基本となります。

そのほかにも、バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動、疲れたらしっかり休むことが病気にかからないためには重要です。取り組んでみましょう。



☐ 元気はある ☐ よく眠れた ☐ 熱はない



☐ 朝食がおいしく食べられた ☐ 体の調子の悪いところはない ☐ 悩みごとはない



心配なことがあるときは、家族や保健室に相談してね

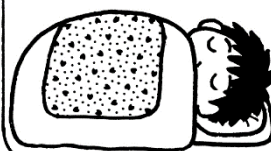


保護者の方へ
朝は何かと忙しい時間ですが、お子さんと一緒に健康観察をお願いします。

起きてきた様子や食事の様子などいつもと違う様子がないか観察してみてください。保護者の方が感じる違和感はとてもよく当たります。また、朝の体温は一日で一番低いです。朝、微熱があると日中に熱が上がってくる可能性があります。朝の様子がおかしいと思ったら、早めの休養をおすすめします。

具合がわるいときは…

ムリをせず



早めの休養を

うんちはカラダの中からの メッセージ

いろ かたち たいちよう へん か まいあさかくにん
色や形で体調の変化がわかります。毎朝確認しよう。



みなさんは自分のうんちをちゃんと見ていますか？

うんちは食べたものから栄養や水分をからだにとりこんで、そのあと残ったものなどでできています。実はうんちは、からだの調子や健康状態によって形が変わります。

😊 あなたのうんちはどれかな？ 😊

バナナウンチ



けんこうなウンチです！

コロコロウンチ



しょくちつ
食物せんいや
すいぶん
水分をとみましょう

ヒョロヒョロウンチ



しょくちつ
食物せんいをとり、
ふっぎん
腹筋をきたえましょう

ビシャビシャウンチ



びようき
病気などで、おなかを
こわしていませんか？

ビシャビシャ／
コロコロウンチ
をくりかえす



ストレスをためない
ようにしましょう

♡ 排便しやすい姿勢は
考える人のポーズ！ ♡

まえ
前かがみになる

ひじ ふと うえ
肘は太ももの上に

う
かかとを浮かせる

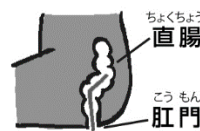
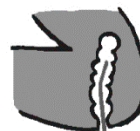


まえ
前かがみだと

ちよくちよう こうもん あいだ
直腸と肛門の間の
かくど ゆる
角度が緩くなって
べん
便が出やすくなるよ！

まえ
前かがみ

すわ
まっすぐ座る



うんちにはどんな種類があるかを覚えて、うんちからのメッセージを受け取れるようになるといいですね！

さっそく今日からうんちからのメッセージをチェックしてみてもいいかな？