



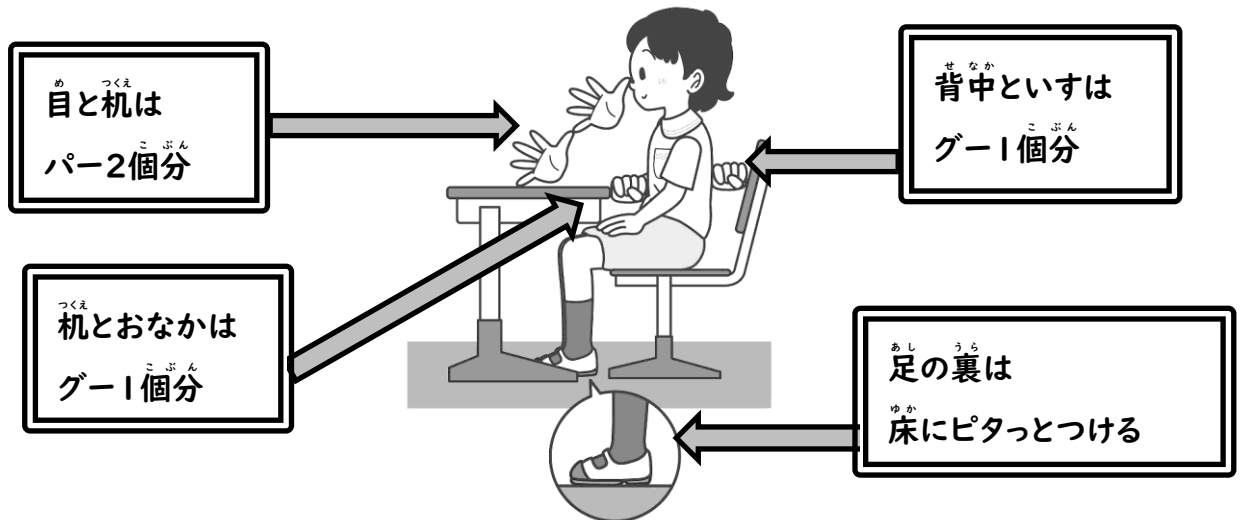
令和7年10月31日
緑丘小学校 保健室



よい姿勢を心がけよう。

毎朝、一時間目に全クラスの健康観察を回収するときに授業中のみなさんの姿勢を見えています。目と机の間の距離が近づきすぎている人、足の裏が床についていない人が多いので、ときどき教室へ入って声をかけることがあります。下の図を見て、よい姿勢を心がけましょう。

11月の保健目標 よい姿勢を心がけよう



よい姿勢をすると・・・

- ★ 呼吸がしやすくなって、全身の血行や脳の働きがよくなる。
- ★ 全身の血行や脳の働きがよくなると、集中力が上がって、勉強がはかどる。

「体からのおたより」毎日届いていますか？

うんこは「体からのおたより」です。心や体が健康かどうか、うんこを見ればわかります。

	・色は黄色っぽくて、卵がくさったようなにおい。(げり) ・冷たいものをとり過ぎると出る。 ・風邪のときやストレスがたまっているとにも出ることがある。		・色はきれいな茶色で、においはあまりしない。 ・元気いっぱいのときにバナナみたいな形や、まきまきのうんこがするっと出る。
	・色は黄色っぽくて、ちょっとくさい。 ・食事をよくかまずに食べたときにでる。		・色はこげ茶色で、とてもくさい。 ・運動不足や水分不足、野菜をあまり食べていないときや、うんこを我慢しているときにでる。カチカチなので出すときに痛い。

