

ぽんたよい



名古屋市立豊岡小学校
令和4年度11月号

かぜひきさんが増えてくる季節です



この時期は朝・晩の気温差が大きいのでかぜをひいたり、体調を崩したりする人も見られます。規則正しい生活を行うこと、衣服を上手に調節すること、さらには手洗い・うがいをする事で予防してほしいと思います。



毎日うんちは できていますか？



体の調子が悪くて保健室へ来た子に「朝、うんちが出た？」と聞くと、ほとんどの子が「出ていない」と言います。うんちは体の調子を教えてくれるおたよいです。自分のうんちを毎日チェックしてみましょう。

うんぴ

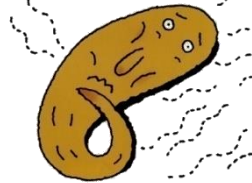
ぼく うんぴ



つめたい物を食べすぎた時やお腹をこわしている時に出る。色は黄色っぽくて、とてもくさい。

うんにょ

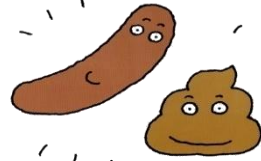
ぼく うんにょ



食べ物をよくかまずに食べた時に出る。色は、黄色っぽくて、ちょっとくさい。

うんち

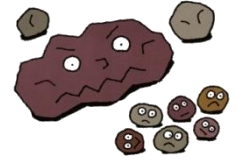
ぼくたち うんち



野菜など好ききらいなく食べて、元気にすごしている時に出る。バナナみたいな形で、色はきれいな茶色。においはあまりしない。

うんご

ぼく うんご



野菜を食べなかったり、うんちをするのがまんしていたりする時に出る。色はこげ茶色ですごくくさい。

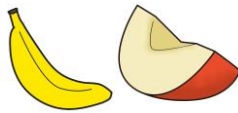
うんちはみんなの体の調子を教えてくれるおたよいです。



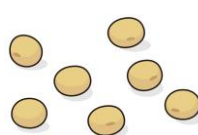
バナナうんちを作り出す食べ物は**しょくもつせんい**が多い食べ物です。



やさい



くだもの



まめ



きのこ



かいそう

食物繊維がおなかに届くと、腸をきれいにお掃除してくれます。そして、お掃除して集まったカスがうんちとなって体の外に出されます。特に、うんご（コロコロうんち）が出た時には、食物繊維が足りないので、野菜などを多めに食べるようにしましょう。



11月8日は、「いい歯」の日

歯に「いいこと習慣」



いいこと習慣①

食べたらみがく！！



むし歯も歯周病も歯垢が原因です。歯ブラシで歯垢を落とすことでどちらも防ぐことができます。

いいこと習慣②

おやつのだらだら食べはやめよう！！



むし歯を作る原因でもあるミュージアンス菌は、食べ物の糖分から酸を作って、歯を溶かします。長い時間、だらだらと食べていると、どんどん歯が溶かされていきます。

いいこと習慣③

ひと口30回、よくかんで食べましょう！！



よくかむとたくさんのだ液が出ます。だ液は、歯を溶かす酸とすすめたり、口の中の汚れを洗い流したりしてきれいにしてくれます。

「豊岡小危険な場所マップ&けがのてあて」を作りました！！



前期健康委員会では、校内で起きるけがを防ぐことを目的に、危険な場所マップを作りました。健康委員会で話し合っ、危険だと思う場所をいくつか出し合い、作成しました。校内には、けがが起りやすい場所や危険な場所がたくさんありますが、ルールを守ることで、安全に生活することができます。豊岡小のみんなでけがのない安全な学校にしていければと思います。



あうちの方へ

～視力検査を行いました～

10月上旬に全学年、視力検査を行いました。視力がB以下のお子様には受診のお知らせを配布しました。視力が見えにくい状態が続くと日常生活に支障が生じます。学校での視力検査は、スクリーニング検査であり診断を確定するものではありません。受診のお知らせを受けとられましたら、早めに眼科医を受診してください。



～色覚検査について～

色覚特性は色が全く分からないのではなく、色づかいによって見分けにくいことがあるというものです。見え方によっては日常生活にほとんど不自由がない場合もあります。また、本人に自覚がない場合も少なくありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けやすいことや、授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活における配慮が必要です。男子の約5%、女子の約0.2%の割合でみられると言われています。治療する方法はありませんが、学校生活を送る上で、また、進学・就職に際して自身の色のとらえ方を知っておくと、参考になる場合もあります。現在では、進路に関する制限はほとんどありませんが、一部の学校（航空、船舶、鉄道など）や職種（鉄道、バスなど）では色覚による条件が残っている場合もあります。学校では、1年生の希望者に色覚検査を実施いたしました。ご心配な方は眼科での検査をおすすめします。

