

令和4年11月・植田北小保健室



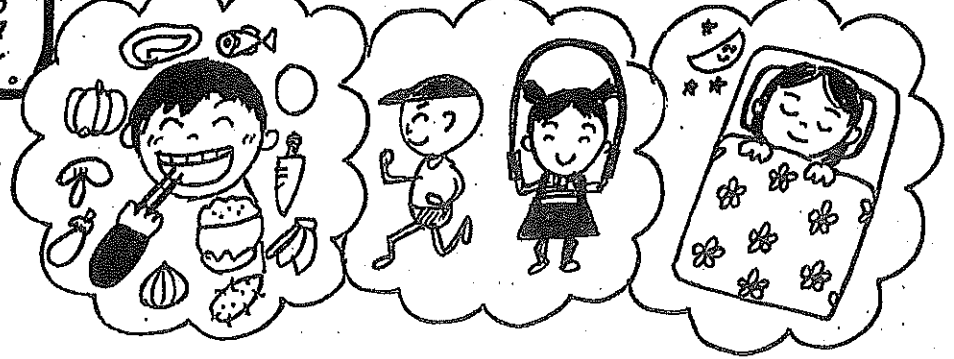
丈夫な体をつくらう

11月になりました。これから冬にむけてだんだんと寒くなりますが、**天気**のよい日には外で**元気**にあそび、**もりもり**食べて、**病気**にまけない**丈夫な体**をつくりましょう!!

体を**病気**から**守る**には『**ちからマン**』が**必要**!!

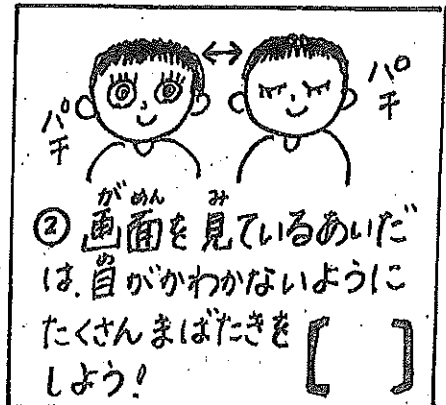


ちからマンを**増や**したり**強**くしたりするために君たちにできることは... **ズバ**り!



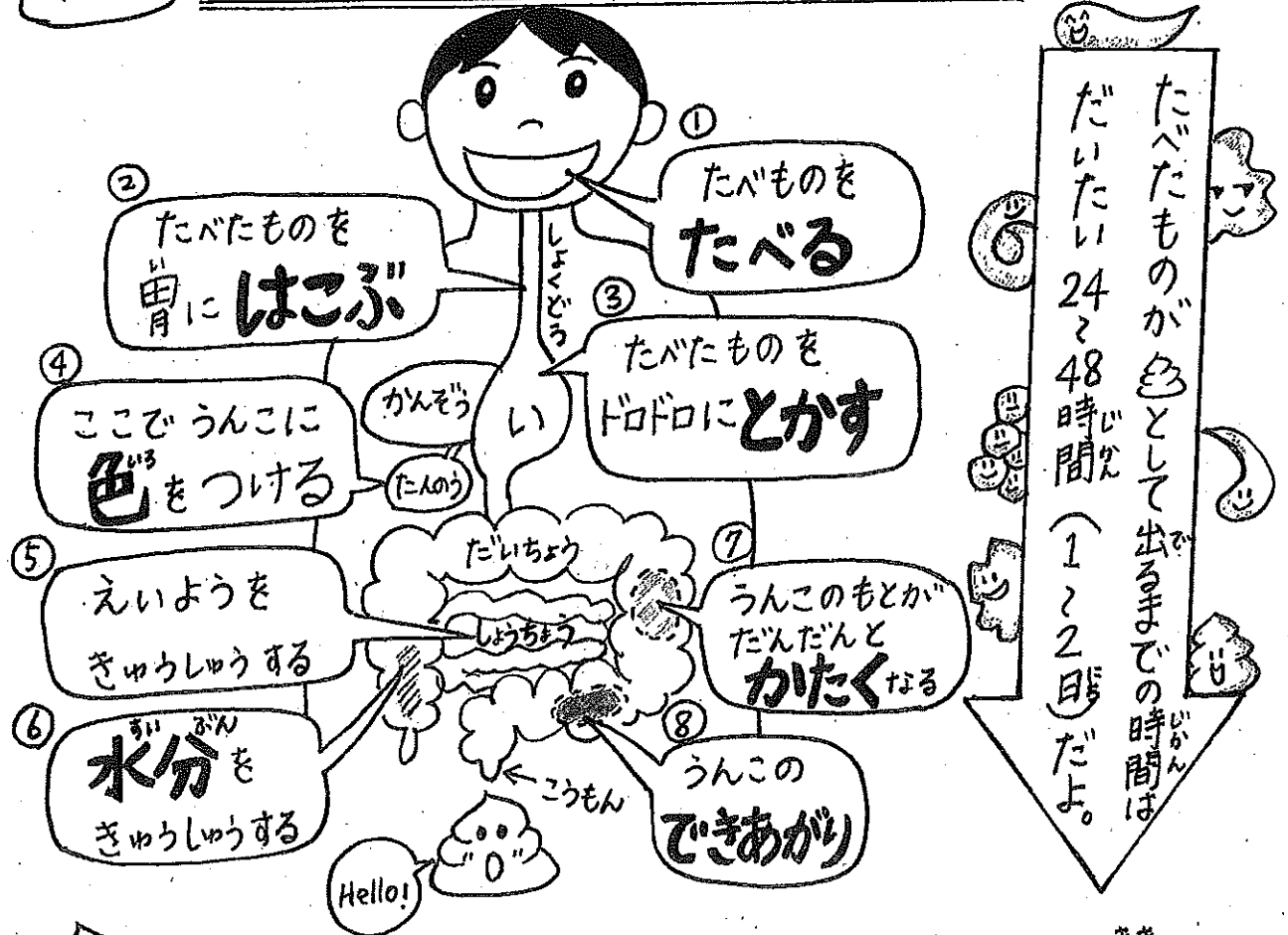
めんえき せんたい
免疫戦隊
『ちからマン』

め 目 **目**によい生活を考えよう ~今月は『画面と時間』です~
タブレットをつかうとき、**実際**にやってみよう。できたら【 】に○をしてね!



うんこのはなし

その1 うんこはこうして作られる! の巻 まき



その2 うんこは、おなかの中からの おたより! の巻 まき

うんこを見れば、その日のおなかのようすを **し**ることができるようよ。
 シャーッとほかすまえに、うんこチェックをしてみよう!

なまえ	うんぴ	うんにょ	うんこ	うんこ	うんころ
とくちょう	おなかがいたいときにごるびびりうんこ。おなかの中にバイキンやウイルスが入ったかも…おうちの人に知らせ!	ちょっとやわらかいフニャフニャうんこ。つめたいものやあぶらっこいものをたべ過ぎてない?	スルーとあきりてるバナナうんこ。茶色いバナナうんこはおなかが元気がないし。毎日これか? けるといいね!	ちょっとばんびきみカチカチうんこ。いつもより水分をおおくとろうね! やさいやくだもの、まきぎらいなくたべ!	うさぎのフンみたいなコロコロうんこ。やさいや水分不足が原因かも…任-コボウ、キム、ワケなどの食物せいのおいしいものをたべよう!