



尾道市立西藤小学校

平成29年

11月6日

(NO. 9)

もみじが美しい季節です。朝夕の寒さが厳しくなると、もみじは赤くなります。季節が秋から冬へと進むサインのようですね。カゼひきさんが増えるこれからの季節は、今まで以上に手洗い、うがいをしっかりして、予防につとめましょう。

あてはまるものに
チェックをつけよう

季節の変わり目を元気に乗りきろう

めんえきりよく

免疫力チェック！

- ①睡眠を8時間以上とっている。
- ②1日3食、栄養バランスよく食べている。
- ③生活リズムをくずさないようにしている。
- ④適度な運動をしている。
- ⑤ストレスを上手に発散している。
- ⑥よく笑うほうだ。
- ⑦平熱は36度以上ある。

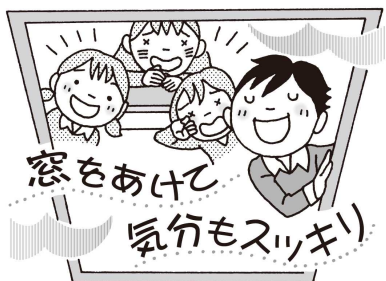


よぼうりよく

予防力チェック！



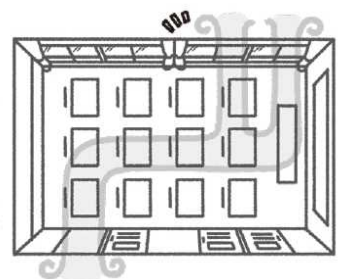
- ①外から帰ったらうがい・手洗いをしている。
- ②人ごみへはなるべく行かない。
- ③人ごみの中やかぜが流行しているときにはマスクをつける。
- ④部屋の湿度は加湿器で50～60%を保っている。
- ⑤こまめに換気をしている。
- ⑥鼻や口をやたらにさわらない。



かんき 換気のおすすめ

みんなの教室
空気をクリーンに

- ◆空気の通り道ができるように、2カ所以上の窓を開けよう。
- ◆休み時間のたびに、こまめに換気をしよう。
- ◆最低でも5分はあけたままにしておこう。



うんちで今日の元気レベルがわかるよ

食べたものが
うんちになるまで

口 → 胃 → 小腸 → 大腸

食べたものは
身長しんちようの約5倍ばいの長さながの道みちを
ゆっくり進んでいくよ

口
食べたものを
細かくくだくよ

胃
食べたものを
胃液い えきでドロドロにするよ

小腸
栄養えい ようを吸収きゆうしゆうして、
残りかすを大腸だい ちように送るよ

吸収きゆうしゆうされた栄養えい ようは肝臓かん ぞうに
送られるよ

大腸
残りカスから
うんちをつくるよ

最後さいごは、うんちになって
出ていくよ

今日のうんちはどんなかな？

元気いっぱい
バナナうんち

おう どり
黄土色おうどいろで
バナナに似ているよ

栄養えい ようのバランスが
バッチリだね

黒くてかたい
がんごうんち

くろ
黒くて、
カチカチやコロコロ

野菜やさいがたりないかも
うんちをがまんしたり
してない？

くずれそうな
ヒヨロヒヨロうんち

やわらかすぎて、
ヒヨロヒヨロ

冷たいものを食べすぎでない？
よくかんで
食べてるかな？

【視力検査の結果通知を配付しました！】

視力しりよくは変化へんかするものです。病気びようきが原因げんいんで
目が悪わるくなっている場合ばあいもあります。結
果けつのお知らせプリントをもらった人ひとは、
おうちの人ひとと相談そうだんして、
早はやめに病院びよういんでみてもら
うようにしましょう。



【11月15日は歯科検診です！】

11月15日（水）9：00～

歯科検診し か けんしんを 行おこないます。むし歯ばは
ないか、歯並びは ならやかみ合わせあの状態じようたいは
どうか、などをみていただきます。午前
の検診けんしんなので、朝あさ、家いえでのみみがきを
しっかりしてきてください。

