

かんせんせい い ちようえん
『**感染性胃腸炎**』にも**気**をつけて！

かんせんせい い ちようえん かんせんりよく つよ びょうき
感染性胃腸炎は**感染**力がとても**強い**病気です。おうとげりべん たいりよう
が**含ま**れていますので、**素**手で**触**らないように、**使い捨て**ゴム**手袋**をして（なければ**ビニール袋**や**レジ袋**を**手**にはめて）、**マスク**をして**片付け**ます。**塩素系消毒薬**（台所用**漂白剤**）で**しっかり**と**消毒**をして、**周り**の人への**感染**を**ストップ**させます。**家族**で、**次**から**次**へと**感染**してしまうことも**めず**らしくありませんので、**いざ**というときに**あ**わてないよう**に**しておきましょう。



《保護者の方へ》

お子さんが朝から体調が悪い場合には、登校を見合わせてくださいますようお願いいたします。また、お子さんが学校で急に具合が悪くなり、早退させたくても連絡が取れずに困ることがよくあります。

緊急連絡先が変更になったご家庭は必ず学級担任にお知らせください。よろしくお願ひします。



毎朝うんちでおなかすっきり！



あなたのうんちはどれかな？
うんちでその日の健康をチェック！

みなさんは毎日うんちをしていますか？ 毎日うんちをすることは、体にとってとても大切なことです。排便のリズムは人によって様々ですが、トイレにゆっくり座る時間を作り、排便習慣を身に付けることが大切です。特に朝、うんちが出るのが理想的です。



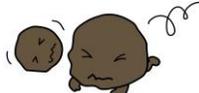
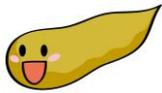
バランスの良い食事をしているときは、おうど色のうんちになりますが、かたよった食事や便秘が続くと、黒っぽいうんちになります。

バナナうんち

ココロうんち

によるによるうんち

びしゃびしゃうんち



けんこう 健康なうんちです。

べんぴきみ やまい 便秘気味。野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんすると出るよ。

すいぶん と 水分の取りすぎ、消化不良で出るよ。運動不足のこともあるよ。

たいちやう わる 体調が悪いとき、冷えているとき、食べすぎたときに出るよ。緊張したり、悩みがあると出ることもあるよ。

ほけんぎょうじよてい
1月の保健行事予定

9日(木)	身体測定	1・2年
10日(金)	身体測定	3・4年
14日(火)	身体測定	5・6年・ことり学級
24日(金)	第2回学校保健委員会	



*身体測定では『冬にはやる病気』についての保健指導も行います。



*委員になられている保護者の皆様よろしくお願ひいたします。