

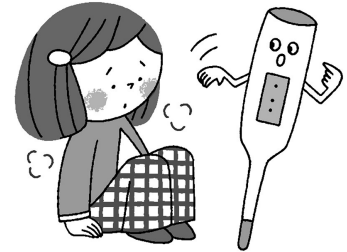


令和5年11月2日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.8

秋も深まってきました。晴れた日の昼間はポカポカ陽気ですが、朝晩の寒さに冬が近いことを感じます。

全国的にインフルエンザが流行しています。インフルエンザにはA型、B型とあり、A型はさらにいくつも種類があります。市内でもA型、B型が出ております。いくつかの型が流行すると、2度インフルエンザにかかる人も増えます。

冬本番はこれからです。引き続き、かぜ・インフルエンザの予防に気をつけましょう。



つづけていますか？ ◆「せきエチケット」◆

「せきエチケット」は、新型コロナウイルス感染症やかぜ、インフルエンザなどの感染症にかかった（うたがいがあ）るとき、お互いにうつさないようにするためのルールです。

1 鼻と口をおおう

せき・くしゃみが出そうなときは、ハンカチやティッシュで鼻と口をおおいます。使ったティッシュはゴミ箱にすてましょう。



2 とっさのときは「そで」でカバー

急なせき・くしゃみは、できるだけ手を使わず、そでや上着の内がわで鼻と口をおおいます。手でおおったときは、すぐに石けんでよく洗いましょう。

3 マスクをつける

ウイルスをふくんだ飛まつ（鼻水やだ液）は、せき・くしゃみとともに鼻や口から飛びちります。マスクをつけることで予防につながります。



ハンカチをもってきましょう

「せきエチケット」だけでなく、「手洗い・うがい」も大切な感染症予防です。いつもハンカチを忘れないようにしましょう。



きょう 今日、どんなうんちがでたかおぼえていますか？「出たけど、わからない」と、ちょうし 調子が良いか便秘か下痢かがわからない人は、うんちで、おなかのげんき 元気レベルがわかりますので、じぶん 自分が今日どんなうんちかをよくみ 見てみましょう！

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

くち 口 → い 胃 → しょう 小腸 → ちよう 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
ゆっくりすす進んでいくよ

くち 口

食べたものを
細かくこまくくだくよ

い 胃

食べたものを
胃液い えきでドロドロにするよ

しょう 小腸

栄養えい じょうを吸収きゆうしゆうして、
残りのこかすを大腸だい ちように送おくるよ

吸収きゆうしゆうされた栄養えい じょうは肝臓かん ぞうに
送おくられるよ

だい 大腸

残りのこりカスから
うんちをつくるよ

さい 最後ごは、うんちになって
出でていくよ

今日のうんちはどんなかな？

げん き 元気いっぱい

バナナうんち



おう とう いる 黄土色おう とう いろで
バナナに似にているよ

くろ 黒くてかたい

がんごうんち



くろ 黒くて、
カチカチやココロ

くずれやうな

ヒョロヒョロうんち



やわらかすぎで、
ヒョロヒョロ

えい じょう 栄養えい じょうのバランばらんスが
バッチリだね

や さい 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？

つめ た 冷たいものつめ たを食べすぎでない？
よくかんで
食べてるかな？