



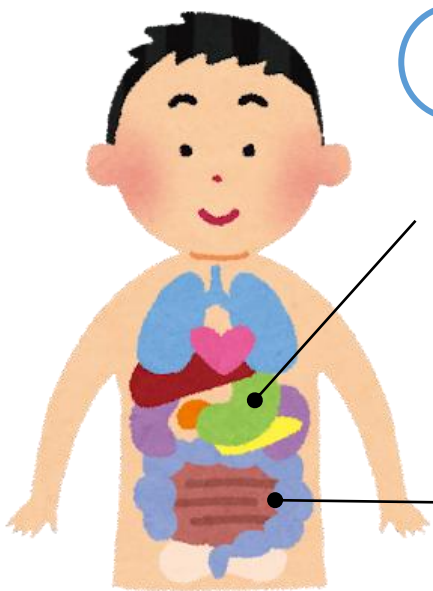
~12月の保健目標~

室内の換気に気を
つけよう

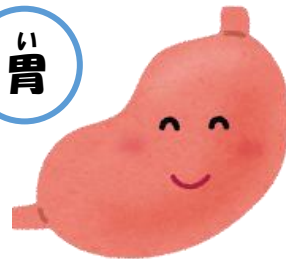
あと1か月で新年を迎えます。今年立てた目標は達成できたでしょうか？達成できなくても目標に向かって頑張ることができたらいいなと思います。1年の締めくくりを健康に過ごせるように、手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

12月11日は「胃腸の日」

「胃に（12）いい（11）」の語呂から、「胃腸の日」があるそうです。胃や腸は食べ物が通る場所です。「胃がキリキリする・・・」「お腹がチクチクする・・・」などの症状で保健室にくる人がいます。みなさんは胃や腸が体のどこにあって、どんな働きをするか知っていますか？



胃

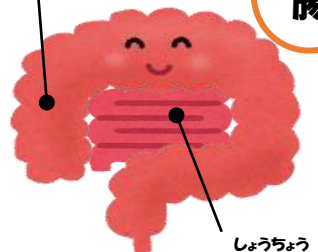


食べたものをどろどろにして吸収しやすくする「消化」という働きをしています！

食べたものは、胃の中で3～5時間かけてゆっくり消化されます。

腸は「小腸」と「大腸」があります。小腸は、胃や十二指腸で消化された食べ物をさらに分解し、栄養素を吸収する働きをしています。大腸は、うんちを作る働きをしています。食べたものがうんちとして出るまで、1日～3日かかります。

大腸



小腸

小腸

「首」「手首」「足首」の3つを温めよう！

この3つの部位の、皮膚の近くには、太い血管が通っています。血管の中には血液が流れており、血液には熱を全身に運ぶ役割があります。この3つをしっかりと温めることで全身に血液がめぐり、すばやく体を温めてくれます♪

防寒のコツは「3つの首」



冷えは、「肩こり」や「腰痛」、「頭痛」などにつながります！冷やさないようにしましょう！

みんなの質問コーナー

廊下の質問箱に入れてくれた質問にお答えします！

★何の栄養をとくにとればいいですか？
・五大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・無機質）をかたよらず、バランスよくとることが大切です！

★たんがつまるときは、どうすればいいですか？
・水分をよくとり、のどをうるおしたり、マスクをしたりと、のどを乾燥させないようにしましょう。早めに病院に行くことをおすすめします。

★筋肉痛のときはどうしたらいいですか？
・お風呂に入ったりマッサージしたりするのがおすすめです。また、筋肉の修復には安静と睡眠が大切です！

★頭が痛すぎる時はどうしたらいいですか？
・睡眠し体を休めましょう。頭痛の種類によりますが、マッサージや首を温めることも効果的です。

★耳鳴りのときはどうすればなおる？
・休んだり、リラックスしましょう。
何日も続く場合は病院を受診しましょう。

★目が痛くなったらどうしたらなおる？
・目を休ませるために早く寝たり、温かくしたタオルを目にあてるといいです。
何日も続く場合は病院を受診しましょう。

【保護者様へ】

～受診はお早めに～

健康診断で病院への受診をおすすめするお手紙をお渡しした方で、まだ受診がお済みでない方は早めの受診をお願いいたします。各検診での受診率をまとめましたのでご覧ください。（12/9 現在）

検診名	受診率
聴力	83.3%
視力	56.4%
歯科	50.1%
耳鼻科	44.4%
眼科	20.0%

受診率が50%以上の
検診が3つあります。
受診にご協力いただきありがとうございます。受診後、
結果の紙を学校まで
ご提出ください。

