

# げんきだいすき 11 月号

令和6年11月12日(火) ほけんしつ No. 6

## 11月10日は「いいトイレの日」

次の方も気持ち良い清潔なトイレに!

### 正しいトイレの使い方



汚れたらふく 終わったら必ず流す トイレtpは必要な分だけ

### 生活を見直して・・・良いうんち

自分の1日を振り返ってみましょう

- 良いうんちの条件
- バナナみたいな形
  - きれいな茶色
  - においはあまりしない
  - ストーンと気持ちよく落ちる

こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このような良いうんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。もし良いうんちが出ていなかったら、生活が乱れているかもしれません。

- 良いうんちを出すコツ
- 好き嫌いせずごはんを食べる
  - 睡眠をしっかりとる
  - 適度な運動をする

「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか？うんちを見れば、健康状態がわかります。うんちをしたら流す前に少しだけ確認してみましょう!

### 背中が曲がっていませんか?

#### いい姿勢の効果



代謝が上がる 集中力が上がる 気分が良くなる

猫背の人は要注意!  
猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調を引き起こします

#### 悪い姿勢になるクセ



足を組む 肘をつく 寝転んで本を読む スマホを見る時間が長い

11月11日はいい姿勢の日。正しい姿勢で座っていますか? 背筋を伸ばして、足と背中を90度にして座りましょう!

風が冷たくなってきて、冬を近くに感じるようになりました。だんだんと寒い日も増えてきますが、しっかりと体調を整えていきましょう!

## 11月8日は「いい歯の日」

永久歯は一度しか生えてきません。日頃からケアをして歯を大切にしましょう!

### 歯の役割



食べ物をかみ砕く 表情を作る 発音を助ける

80歳で20本以上自分の歯を残そうという8020運動。ずっと元気に過ごせるように、自分の歯を大切にしよう!

### むし歯になりやすい人



ダラダラ食べる よくかまない 甘いものばかり食べる

おやつなどは時間と量を決めて食べましょう!

## 感染症に負けない体を!

秋・冬は感染症流行の季節 感染対策できていますか?

### 予防の方法



手洗い・うがい マスクをする 予防接種を受ける 人混みを避ける 夜ふかししない

### 風邪を引きやすい人



疲れている人 寝不足の人 運動不足の人 不安や心配事がある人

### 元気な体作り



よく寝る バランスの良い食事 外で元気に遊ぶ

うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう!