山江村立万江小学校

令和３年１月１５日
文責　小嶋

学校がはじまり、１週間が経ちました。生活のリズムは戻りましたか。まだまだ寒く、体調を崩しやすい時期です。手洗い、うがい、栄養をしっかりとって元気な体をつくりましょう。

もうすぐ持久走大会

１月２８日（木）は持久走大会です。自分の力を十分に発揮できるように体調を整えておきましょう。

準備はいいかな？

□ **朝ごはんを食べよう**
朝ごはんを食べて体のスイッチを入れましょう。

□ **十分な睡眠をとろう**
走った日の体はとても疲れています。ゆっくり体を休めましょう。

□ **水分をこまめにとろう**
のどが乾いていなくてもこまめに水分をとるようにしましょう。

□ **つめを切っておこう**
手のつめがお友だちにあたると大変です。

□ **汗をふこう**
汗をかいたままにしているとかぜをひきやすくなります。タオルでこまめに汗をふくようにしましょう。

持久走大会の前におうちの人と確認してみてくださいね。体調が悪いときはすぐに走るのをやめてまわりの人に知らせましょう。

病気にまけない！

○手洗い・うがいをしよう！

○マスクをしよう！

○十分な睡眠をとろう！

○バランスの良い食事を心がけよう！

○体を動かそう！

◎体調が悪いときは無理をせず、おうちの人と相談をしてゆっくりすごしましょう。

うんちで腸内環境チェック

腸の状態を知る、一番簡単な方法は何でしょう？
それは、うんちを観察することです。

- ☐ 黄色っぽい褐色
- ☐ くさくない
- ☐ バナナ状で柔らかい

腸内細菌のバランスOK！　善玉菌がしっかり活躍

- ☐ 黒っぽい色
- ☐ とてもくさい

便秘気味の人も要注意

腸内細菌のバランスが悪くなっているかも…

「うんち」はみなさんの体の中のことを教えてくれます。「うんち」をしたら流す前に自分の「うんち」の色や形、においを確認してみてくださいね。

～お願い～

毎日の検温、健康観察大変お世話になっております。子ども達が３学期元気に登校してくれたことをうれしく思っています。新型コロナウイルス感染症についてはまだまだ対策を続けていかなければならない状況です。３学期もご家庭での検温と健康観察のご協力をよろしくお願いいたします。