

# げんきっこ 元気っ子



母里小学校 保健室  
令和7年度 2月号  
NO. 11

まだまだ寒い日が続いていますが、立春を迎え、少しずつ春の気配も感じられる季節になりました。2月はかぜやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。本校でもインフルエンザによる感染が増えてきています。これ以上感染が広がらないよう、生活リズムを整え、寒さに負けず2月を過ごしましょう。

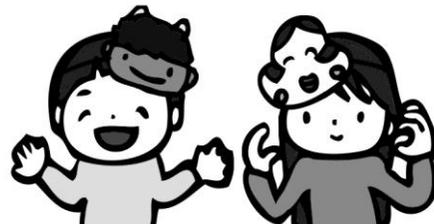
## ◆身体にも福 大豆のちから◆

「おにはそと～、ふくはうち～」2月3日（火）は節分ですね。

1年間健康に過ごせるようにという願いを込めて、悪いものを追い出す行事とされています。そんな節分の定番といえば「豆まき」。節分の豆まきでは、大豆が多く使われています。大豆は豊富なたんぱく質をはじめとするさまざまな「福」を運んでくれる素晴らしい食品でもあります。

- つかれを回復する
- 生活習慣病を予防する
- 身体（筋肉など）を作る
- 骨粗鬆症を予防する

とうふやなっとう、あぶらあげなど大豆から作られる食品でもOK。毎日の食事にうまく取り入れて、身体にも「ふくはうち」を続けてくださいね。



## ◆うんちで健康チェック◆

みなさん毎日うんちしていますか？うんちは、体の調子を教えてくれる大切なサインです。毎日同じに見えても、色や形、においによって体の調子がわかります。寒い冬は、水分が足りなくなったり、体を動かす時間が少なくなったりして、うんちが固くなりやすくなります。朝ご飯をしっかり食べること、水やお茶をしっかり飲むこと、トイレをがまんしないことも大切です。ぜひ、うんちで健康チェックしてみてくださいね。

臭い汚い、嫌わない？

### うんちで健康CHECK!

うんちはそのニオイ・色・形で過去数日間のあなたの健康状態・生活状況を教えてくれるおなかからのラジター♡流す前はCHECK!!

<p>あまりにおわない気にならないニオイなら...OK!理想的!</p> <div style="text-align: center;"> <p>ととよクサい悪臭!</p> <p>腸の調子が悪いときはととよにおううんちになります...!</p> </div>	<p>黄褐色・茶褐色・黄土色...なら健康!!</p> <p>黄色・緑色 → 野菜の取りすぎ!?</p> <p>こげ茶・黒 → 肉類の取りすぎ!?</p> <p>赤い血が混じるときや灰色・白っぽいときは病気の心配があるので受診しましょう。</p> <p style="text-align: right;">Come On!!!</p>
<p>バナナのような形がGood!</p> <p>カチカチ・コロコロ → 水分不足、肉類・塩分の取りすぎ!?</p> <p>ゆるゆる → 甘いもの・果物・水分の取りすぎ!?</p> <p>びちびち水のように → 感染症の疑い 栄養失調!?</p> <p style="text-align: right;">受診しよう!</p>	<p>量は100~250g。バナナ1~2本分が健康的!</p> <p>べっぴんうんち → 食事が洋食にかなっていませんか?</p> <p>下痢と便秘をくりかえす... → ストレスがたまっていますか?</p>