



朝、晩は、まだ冷えますが、昼間は寒さも和らいで春の気配が感じられるようになりました。4月からの進級、進学に向け、子供たちのワクワクしている様子が感じられます。あっという間に1年も終わりに近づいています。病気やけがに気をつけ、残りの日々も楽しく過ごしましょう。

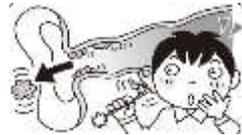
## 1年間のふいかえいをしよう！

- 早寝・早起きをした。
- 毎日、朝ごはん・昼ごはん・夕ごはんを食べた。
- 毎日、ごはんの後やおやつ後に歯みがきした。
- 毎日、うんちが出た。または、登校前にトイレに入るようにした。
- 毎日、外で遊んだり、運動や家の手伝いをした。
- テレビ・ゲーム・スマートフォンは、時間を決めてやった。
- 外で遊んだ後や、家に帰ったときなど、手洗い・うがいをした。
- 爪は伸びていなかった（手のひら側から見て、爪が見えないくらい）。
- 健康診断で見つかったむし歯などの病気を治した。
- きまりやルールを守って、大きなけがをしないで生活できた。
- 家族・友達と仲良くできた。



### 耳あかの正体は...

外耳道（耳の入り口近く）の皮膚がはがれたものや、皮脂腺から出る液体やホコリがたまったものです。耳あかは、自然に押し出されて、耳の入り口近くにたまります。



### 耳をうぶをするときは...

乾いた耳あかが取れる場合は耳かきでよいですが、湿った耳あかの場合は綿棒でぬぐうように取ります。また、耳あかがたまるのは耳の穴の入り口から1cmくらいの場所です。奥のほうまで取ろうとすると、耳あかを押し込んでしまったり、耳の中を傷つけて痛みやかゆみの原因になることがあるので注意が必要です。

### 耳からの危険信号は...!?

右のような様子や症状はありませんか？右のような様子や症状が続くときは、中耳炎などの耳の病気の可能性があります。早めに耳鼻咽喉科で診てもらってください。

- 耳が痛い
- 耳だれが出る（耳から液体が出る）
- 耳がつまった感じがする
- 何度呼びかけても返事をしない



## 便秘の子供が増えています！

### 朝うんちが大切な理由

朝ごはんを食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ごはんの後、「うんちがしたいな」と思ったときがうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ごはんの後はトイレに入ってうんちをする時間を作りましょう。

### 朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ごはんをきちんと食べる
- 4 朝ごはんを食べ終わったら必ずトイレに座る。



うんちはその色・形・量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ブレター♡ 排便前にCHECK!!

<p>あまりにおわない気にならないニオイなら...◎K!理想的!</p> <p>とともクサイ臭い</p> <p>腸の調子が悪いときはとともにおううんちになります...</p>	<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>Come On!!!</p>
<p>バナナのような形がGood!</p> <p>わちわち・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 水よう → 感染症の軽い栄養失調!?</p> <p>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 → 食事が洋食にかたよっていませんか?</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>

## 2月のほけんしつ(来室状況) H29年2月27日現在

けが 100人 病気 50人

### ~玉井小インフルエンザ速報~

インフルエンザでの欠席 12人

まだまだインフルエンザが流行っています。手洗い・うがいを忘れずにしましょう。マスクをするのも予防に効果的です。