

保健だより 11月

2025年11月5日
大阪市立三稜中学校
保 健 室

10月下旬から朝夕寒くなりました。体温調節をするために衣服は締め付けないもので、空気の層をつくることを意識して上手に暖かい服装で過ごしましょう。

☆免疫力アップの生活習慣:「排便について考えよう」☆

今月は排便について考えていきましょう。自分の毎日のうんこをみれば心身の状態が分かります。それぞれのタイプを載せているのでチェックしましょう。

No.1 バナナウンコ

この状態を
Keep



色：黄土色～茶褐色
ニオイ：におうけど気にならない

☆ウンコの役割☆

「ウンコ」は実は**体温のモト**。
腸の中で発酵して、炭のように発熱しつつ体が冷えないように熱を保っている！
だから、下痢がつつくと体も冷えて寒くなる。

No.2 コロコロウンコ

水と野菜が
ほしい・・・



色：茶色～黒ずんだ赤茶色
ニオイ：量なわりにかなりキツイ

☆改善ポイント☆

- ・水分をいつもより多くとる。（お茶や水を！）
*ジュースなど糖分を含むものはダメ。
- ・ウンコの量を増やす食べ物をとる。
（火を通した野菜や海藻類をとる。）
- ・トイレの時間をもつ。
*スナック菓子やデザート類は避けましょう。

No.3 ドロドロウンコ

休息が必要



色：黒ずんだ褐色～黒色
ニオイ：かなりキツイ
*下痢の一手手前で身体が疲れているサイン

☆改善ポイント☆

- ・食物繊維の多い食べ物をとる。
（とくに根野菜が良い！）
- ・カレーなど香辛料の多いものは避けましょう。
- ・ゆっくり眠りましょう。

No.4 シャーシャーウンコ

とほほ・・・



色：いろいろ
ニオイ：極めてクサイ
*下痢です。原因は暴飲暴食やストレスなど・・・

☆改善ポイント☆

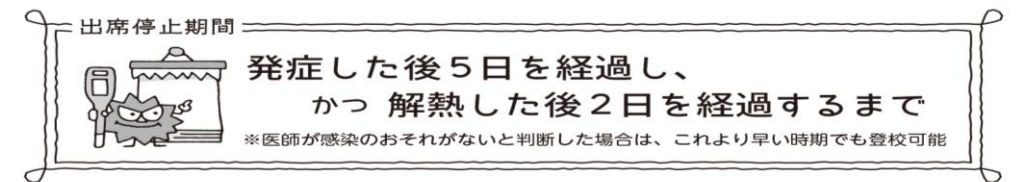
- ・カラダを温める。
- ・消化吸収のいい食事をする。
- ・あんまり長く続くようなら病院を受診しましょう。

インフルエンザが流行しています

本校でも近隣でもインフルエンザが増えてきています。日々の生活習慣を整えて体調を崩さないように気をつけましょう。

自分の免疫力をあげよう！

- ①睡眠をしっかりとりましょう。夜12時を過ぎて寝ると免疫力が下がってしまいます。
- ②栄養バランスのとれた食事をしよう。1日でとっている野菜や肉・魚のバランスを考えよう。
- ③1日1回は“笑い”ましょう。笑うと免疫力が上がるそうです。



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱				登校OK!	
発症			解熱			登校OK!	
発症				解熱		登校OK!	



「解熱した後、②日を経過するまで」のわけ

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後、急に発症（発熱）します。感染した人からウイルスが出るのは、発症前の1日と、発熱の期間（3～5日くらい）、そして解熱後2日間くらいです。

「発症した後、⑤日を経過」のわけ

インフルエンザの治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎてても感染力が続くため、「発症した後、5日を経過」するまでは出席停止です。

☆こころの健康・・・アガサ・クリスティー☆

私は生きていることが好きだ。時々、悲しみに苛まれ、とても絶望的な気持ちになるが、その中でも生きることは素晴らしいと知っている。

