



平成30年1月9日
海田南小学校 保健室

あけまして おめでとうございます



冬休みは楽しく元気に過ごすことができましたか？今年1年の目標が決まった人も、まだの人も、まずは「冬休みモード」から「学校モード」に切りかえて、「早ね・早起き・朝ごはん」で元気に過ごしましょう。

3学期は、特にかぜやインフルエンザにかかりやすい時期です。今後も、感染症予防のために、『手洗い・うがい・マスク・換気・加湿』を続けていきましょう。インフルエンザや体調が悪い児童が多いクラスは、全員マスクをつけます。いつでも使えるように、マスクをランドセルの中に2～3枚入れておきましょう。

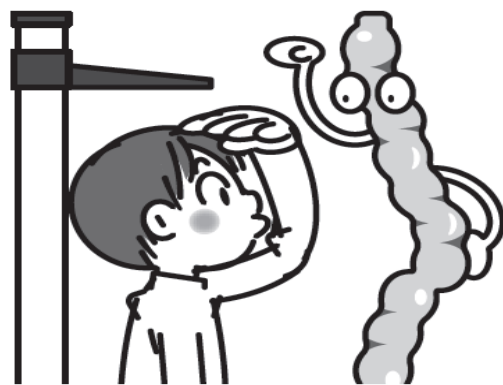
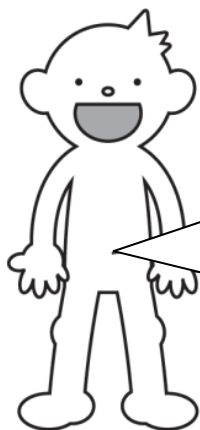
カラダの はしきクイズ

Q 小腸

人間の腸は、小腸と大腸でできています。

小腸の長さはどれくらいでしょう？

- ① 約50^{センチメートル} c m
- ② 約2^{メートル} m
- ③ 約6^{メートル} m



自分の背よりも・・・？

☆ 解説 ☆

小腸は、私たちが食べたものを消化し、栄養素の大半を吸収してくれる大切な器官です。小腸は、3つの部分に分かれていて、十二指腸・空腸・回腸と呼ばれています。

＊ 十二指腸は、小腸の最初の部分で胃とつながっています。3つの中では、比較的に短く、25cmほどで、C字の形をしています。胃から送られてきた酸性の強い内容物を、アルカリ性の分泌物で中和して粘膜を保護しながら、胆汁やすい液と混ぜて消化が本格的に行われます。

＊ 小腸の大部分は、空腸と回腸です。空腸と回腸では、消化と吸収が本格的に行われます。消化と吸収を効果的に行うためには、広大な表面積が必要になります。このため空腸の長さは約2.5m、回腸は約3.5m、合わせると6mもの長さになります。さらに、小腸には栄養を吸収しやすいよう、表面の粘膜に細かい凹凸があります。これにより、表面積はさらに広がり、約200㎡にもなります。これはテニスコート1つ分と同じくらいの広さです。

答えは、③約6mでした。



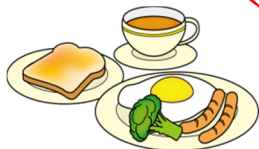
生活調べで緑色の朝ごはんシールをゲットしよう



1月29日（月）～2月2日（金）は、今年度最後の生活調べがあります。

一人ひとりが目標をしっかり立てて過ごしましょう。今回も、『緑色の朝ごはんキャンペーン』を実施します。

「②朝ごはんを食べた。」に焦点をあてて、頑張りましょう。朝ごはんの緑色の欄に5日間丸がついて5点満点だった人には、「緑色の朝ごはんシール」をプレゼントします。緑色の食品については、カードに例示していますので、確認しながらできるだけ食べるようにしましょう。



ごはんやパンなど、何か1つでも食べてきましょう。



サンドイッチ、みそ汁は、一皿で3色そろふ優秀レシピです！

前の日に、具だくさんのみそ汁を作っておくと、次の日の朝、火にかけるだけ！お手軽です。



寒い時期には、朝ごはんに温かい物を食べると心がほっとします。

インフルエンザの出席停止期間

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで



発症後1～3日目に解熱した場合は、発症後6日目から登校できます。

発症後4日目以降に解熱した場合は、解熱後2日が経ってから登校できます。

※ インフルエンザと診断された場合は、すぐに学校へお知らせください。