

# ほほえみ

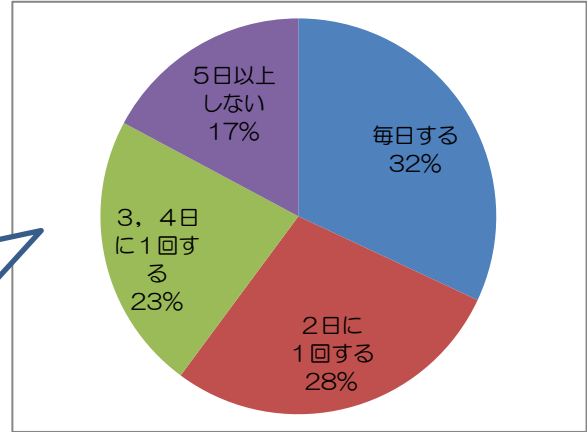
朝うんち 特別号

富加小学校 保健室

今回の保健だよりでは、みんなに朝の排便について考えてもらいます。「え～、うんちの話なんて汚くていや！」という声が聞こえてきそうですが、うんちをしない人はいませんね。うんちをするのは体にとってとても大切なことなんです。

## 富加小の朝の排便の様子

「朝うんちをしますか？」という質問に対し、「毎日する」と答えた人は、10人中3人ほどという結果に！  
うんちが出ずにお腹が痛くなったり、授業中に何分もトイレにこもったりしている人もいます。



## 体から届く いろいろなラブレター



「うんちを見ればその日の体調がわかる」「うんちを見ればその人の生活習慣がわかる」など、うんちは私たちの健康を表すとても大切なサインであることを知っていますか？  
今日のあなたのうんちはどんなうんちでしたか？毎日出たうんちをチェックして自分の体のことを知ってくださいね。

**形**・・・ばななみたい  
**色**・・・きれいな茶色  
**におい**・・・あまりしない



◎バランスのよい食事や規則正しい生活ができているときにでるよ。

**形**・・・やわらかくて、ひよろひよろ  
切れやすい



**色**・・・黄色っぽかったり、茶色っぽかったり

**におい**・・・ちょっとくさい

◎食べ物がきちんと消化されていないときや、よくかまずに食べたときにでる。

**形**・・・水分が多くて、どろみだい



**色**・・・黄色っぽい

**におい**・・・たまごがくさったみたい

◎冷たいものを食べすぎたときや、体の心の調子が悪いときにでるよ。

**形**・・・カチカチボロボロ

**色**・・・黒っぽい茶色

**におい**・・・けっこうくさい

◎運動や水分が足りていないときや

うんちをがまんしていたあと、野菜やくだものが足りていないときにでやすい。



## あさ 朝のうんちにこだわるわけ



### その1 朝は、排便のチャンス！

ちょう あさ いちばん うご  
腸は朝に一番よく動きます。

から 空っぽになった胃の中に、食べ物が入ることで、腸の動きが活発になり、うんちを出口に  
はこ どんどん運びます。うんちが出口に近づくと「うんちがしたい」と排便スイッチが入ります。

### その2 うんちをがまんしないために！

「うんちがしたい！」と思ったときには、排便をがまんすると出口でうん  
ちがたまります。からだは、たまっとうんちの水分をどんどん吸収するので、  
うんちはカチカチになってしまいます。カチカチうんちにふたをされ、うん  
ちが出にくくなってしまいます。



### その3 いつうんちが出たかを知っておくため

からだ ちょうし ほけんしつ こ  
体の調子がわるくて保健室にくる子に、いつうんちが出たか確認すると「いつしたかわ  
からない」と答える人がたくさんいます。

うんちが何日も出ないことは、体にとって大変なこと！毎日ちゃんとうんちが出ている  
か自分で知っておくためにも、決まった時間に排便をする習慣をつけることが大切です。

うんちが出る絶好のチャンスにがまんをしていると、便秘になってしまいます。とうこうちゅう  
授業中「したい」と思っても、すぐにトイレにいけないこともあります。朝きちんとうん  
ちをして、気持ちよく、落ち着いて学校生活を送れるとよいですね。

### あさ 朝うんちをするための5つのカギ



あさ 朝ごはんをしっかりと食べる。



かる からだ うご  
軽く体を動かす。



やさい た  
野菜を食べる。



あさ 朝トイレに行く時間をつくる。



お 起きたらコップ1杯の水を飲む。



### お家の方へ

冬休み明けに発育測定を行いました。  
4月に比べ、心も体もずいぶん大きく成長  
しました。嬉しいですね。

本日お子さんに健康カードを配付しま  
したので、中を確認していただき、表紙に  
押印をお願いします。

1月27日(金)までに、学校へ再度提  
出ください。よろしくお願いします。