

# ほっとけんしつ

令和6年7月1日  
第5号  
牛島小学校保健室

おうちの人とよみましょう

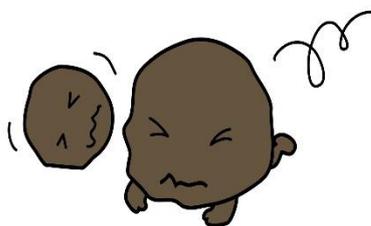
## うんちから体の様子を知ろう!

7月になりました。早いもので1学期も残りわずかですね。外の気温はすっかり夏になり、暑い日が続いています。そのせいか、体調を崩して保健室に来る人も増えています。体調が悪い人と話をするときに「今日はおんちが出ましたか?」と聞くと「やだあ!何でそんなこと聞くんですか?」と言われることがあります。うんちは体の様子を教えてくれるお便りです。今月は「うんち」についての内容です。汚い・臭いと言わずに自分のうんちを観察してみてください。



### バナナうんち(健康)

実は、健康なうんちはそんなに匂いが臭くないです。バナナのような形でいきまなくても「ストン」と出るといいですね。健康なうんちを出すためには規則正しい生活(早寝・早起き・朝ごはん)をするとうんちもスムーズに出てきます。



### コロコロうんち(便秘)

腸にうんちをためすぎてしまうと、腸に水分が吸いとられてコロコロのうんちになってしまいます。うんちを我慢してためすぎるとうんちがコロコロで出にくくなります。また、悪いガスがでて臭くなります。水分をたくさんとってうんちタイムをつくり、うんちを出すようにしましょう。



### どろどろうんち(下痢)

腸にバイキンが入ったりしてお腹を壊すと、腸が水分を吸いとることができなくなるため、どろどろの下痢うんちになります。下痢が続くときはお医者さんに相談しましょう。



今回は「うんち」についての内容でしたが、みなさんはトイレに入った後、外から帰った後、給食の前などに手洗いをしていますか?牛島小学校では毎週月曜日に「ハンカチ・つめ」チェックをしています。ハンカチを持っている人、つめを切ってきている人は増えています。しかし、ハンカチがなくて洋服でふいている人、自然乾燥の人多いですよ。ぜひ、持ち歩くことも忘れずにしてくださいね。