



令和3年12月号
益子町立益子西小学校
保健室No.10

いっしょ
<おうちの人と一緒によみましょう。>

うんちを^{かんさつ}観察して

健康状態^{けんこうじょうたい}や食生活^{しょくせいかつ}をチェックしよう！

みなさんは、うんちをしたあと、どうしてですか？すぐに流^{なが}していませんか？うんちをするのは、人間^{にんげん}にとってとても大切^{たいせつ}なことです。うんちを^み見ることで、胃腸^{いちょう}が健康^{けんこう}かどうか、きちんとした食生活^{しょくせいかつ}を送^{おく}れているかをチェックすることができます。うんちをしたら、流^{なが}す前^{まえ}に色^{いろ}や形^{かたち}を^{かんさつ}観察^{かんさつ}してみるといいでしょう。

生活習慣^{せいかつしゅうかん}チェックでは、朝^{あさ}うんちをしている人^{ひと}は、全校生^{ぜんこうせい}の約3割^{やくわり}でした。毎朝^{まいあさ}トイレに行く習慣^{しゅうかん}をつけて、すっきり朝^{あさ}うんちが出る^でるといいですね。

自分^{じぶん}のうんちの様子^{ようす}を^{かんさつ}観察^{かんさつ}し、 にあてはまるときは、生活習慣^{せいかつしゅうかん}や食事^{しょくじ}を見直^みみましょう。

1 あなたのうんちは ^{つぎ}次のどれに^に似^にていますか？

	①うさぎうんち	②ふがしうんち	③ゴーヤうんち	④ソーセージうんち・ヘビうんち		⑤しずくうんち	⑥どろうんち	⑦水 ^{みず} うんち
うんちの	コロコロしてかたい	ひょうめん表面 ^{ひょうめん} がひびわれている	かたく、ぼこぼこしている	やわらかい	とぐろをまいている	ほとんとおちる	びちゃびちゃ	ほとんど水 ^{みず} みたい
ようす様子								
かたさ	かたい ←-----> やわらかい							

2 どれくらい うんちをしていますか？

- ①毎日^{まいにち}か1日^{いち}おき ②3日^かに1回^{かい} ③1週間^{しゅうかん}に1回^{かい}以下^か ④1週間^{しゅうかん}以上^{いじょう}出^でないこともある

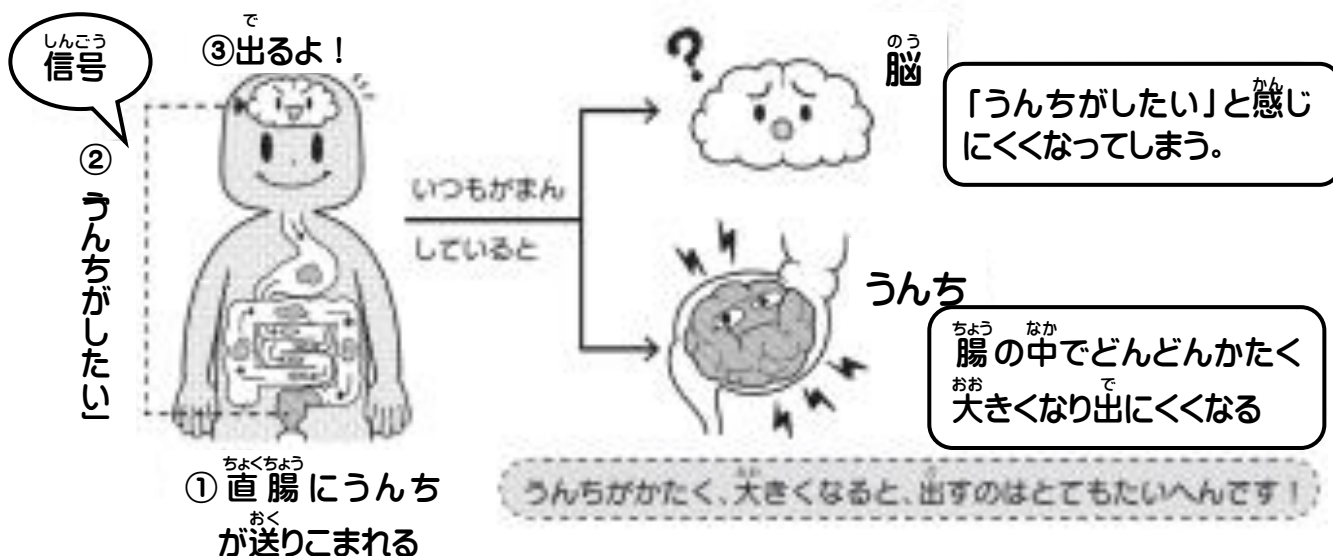
3 うんちの出^で方は どうですか？

- ①便器^{べんき}にすわるとすぐ、または5分^{ぶん}以内^{いだい}に出^でる ②5~10分^{ぶん}かかる ③10分^{ぶん}以上^{いじょう}かかる

うんちをがまんしないで！

うんちが直腸にたまと、脳に「うんちがしたい」と信号が送られます。そのときにがまんしてしまうと、うんちはおなかの中で水分をどんどんすいとられてかたくなり、出にくくなります。また、がまんしている間にもうんちはたまり続けるので、腸がのびてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまいます。

「うんちがしたい」と感じたら、がまんせずに出すことが大切です。



☆4年生：学習の様子

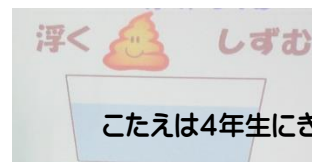


11月26日、古河ヤクルトの先生から、「うんちと生活リズムについて」教えていただきました。

<もんだい>

いい「うんち」は、

①うく ②しずむ
どちらでしょうか？



保護者の皆様へ

3学期スクールカウンセラー来校日のお知らせ

1月12日(水)

2月7日(月)

3月の来校予定はありません。

希望がある場合は、担任もしくは担当（高木）まで連絡してください。