

# ほけんだより 7月号

中之島小  
ほけんしつ  
2017.7.4 (No.5)



太陽のひ差しが、だんだん強くなってきました。水泳学習が始まり、楽しそうにプールからもどってくるみなさんの声が保健室に聞こえてきます。その一方で、プールの後に「しんどい・・・」と保健室にくる子もいます。その原因は、前日に寝るのがおそかったことや朝ごはんを食べていないこと、朝から体調が悪かったことなど・・・。水泳学習はとっても楽しい反面、体力をたくさん使います。早ね・早起き・朝ごはんを食べて、体調を整えて、水泳学習を楽しみましょう！



## うんちのチェックをしよう！

「お腹痛い・・・」と保健室にくる人がたくさんいますが、うんちの様子をたずねると、「分からない」という答えが返ってくる人が多いです。中にはちょっと恥ずかしそうにしている人も・・・。

うんちといえば「くさい」「きたない」などのイメージがあるかもしれませんが、実はうんちの形や色は、健康かどうかを知らせてくれる身体からの大切なメッセージなのです。うんちをしたら水で流す前にチェックしましょう！



### あなたのウンチはどれかな？

- バナナウンチ**  
けんこうなウンチです！
- コロコロウンチ**  
食物せんいや水分をとりましょう
- ヒョロヒョロウンチ**  
食物せんいをとり、腹筋をきたえましょう
- ビシャビシャウンチ**  
病気などで、おなかをこわしていませんか？
- ビシャビシャ／コロコロウンチをくりかえす**  
ストレスをためないようにしましょう

## まいにち 毎日、うんちしていますか？



まいにち毎日うんちをしているとお腹が痛くなりやすく、すっきりとした気持ちですぐすことができます。

### <毎日うんちをすっきり出すには・・・？>

#### ① 毎日同じ時間にうんちをしよう

うんちをしたくなくても、同じ時間にトイレに座る習慣をつけると自然とその時間にうんちが出るようになります。おすすめの時間は、朝ごはんのあと！腸の動きが活発になって、一日で一番うんちが出やすいです。すっきりとした気持ちで一日をすごせますよ！



#### ② 早ね・早起きをしよう

規則正しい生活は、お腹の調子も整えてくれます。朝、うんちをする時間を確保するためにも早起きしましょう



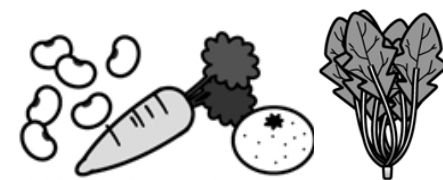
#### ③ ご飯を三食、よくかんで食べよう

ご飯をしっかり食べることは、腸を動かすスイッチになり、うんちが出やすくなります。また、よくかんで食べるとバナナウンチが出やすいです。



#### ④ 野菜をたくさん食べよう

野菜に含まれる食物せんいは水分を吸収してうんちをやわらかくしたり、腸の動きを活発にしたりします。



#### ⑤ からだをしっかり動かそう

運動をすると腸もきたえられて、うんちを送り出す動きが活発になります。



