



ほけんだより

令和4年11月9日

七尾市立東湊小学校 保健室

うんこ特集！！うんこはからだからのメッセージ！！



みなさん、保健室前の掲示板にある「うんこ健康うらない」はもう見てくれましたか？

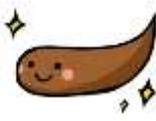
私たちは、食べることと排泄をくりかえして、それなしでは生きていけません。日によってうんこのにおいや色、形、硬さや量は違います。食べ物や生活の仕方、体調などが関わっている証拠です。その意味でうんちは、「体からのメッセージ」でもあります。



「いいうんこ」出ていますか？

いいうんこって？

- バナナみたいな形
- きれいな茶色
- くさすぎない
- 気持ちよくスルッと出る



いいうんこを出すために大切なこと

- 好き嫌いをせず食べる
- 運動をする
- 水分をしっかりとる
- 早ね早おき



うんこ毎日出ていますか？

うんこはふつう1日1回ですが、たくさん食べる人は1日に2~3回うんこが出る場合もあります。

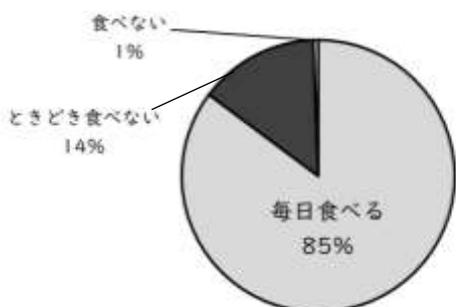
保健室に「お腹が痛いです」と言って来室する人がいますが、そんな人の中には、うんこが毎日出ていない人が多いように感じます。朝起きたら水やお茶を飲んで水分補給をしましょう。朝ご飯を食べ終わったらトイレに行く時間をつくりましょう。また、学校でうんこをするのがはずかしいと思う人もいるかもしれませんが、がまんせずトイレに行ってくださいね。「うんこがしたい!」と思った時がチャンスです!チャンスをのがさないで!



うんこを出すために大切な「朝ごはん」



朝食を食べているか



朝食を食べない理由

