



# 保健だより

平成27年12月4日

尾張旭市立東栄小学校

健康週間がおわりました。規則正しい生活ができましたか？ 振り返りの言葉の中で、うんちが出ないことを書いている人がたくさんいました。うんちの状態は、からだの調子のバロメーターです。うんちについて勉強してみましょう。

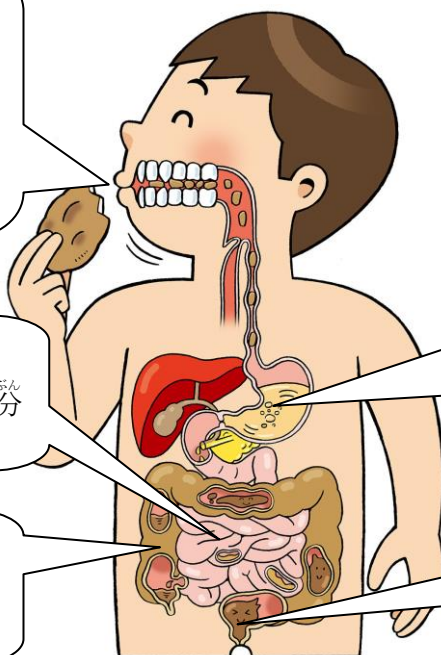
## たものたび 食べ物の旅

食べ物は、からだの中を長い時間かけて通り抜けて、うんちになります。うんちが出たということは、食べ物がきちんとからだに入って、栄養やエネルギーになった証拠です。

**口**  
口に入った食べ物は歯でかみくだかれ、だ液と混ぜ合わされて食道へ送られます

**小腸**  
食べ物は消化され、栄養分が吸収されます

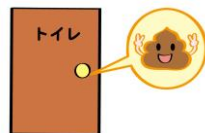
**大腸**  
水分を吸収してうんちが作られます



**胃**  
食道から送られてきた食べ物は、胃液と混ぜ合わされ、どろどろのかゆ状になります

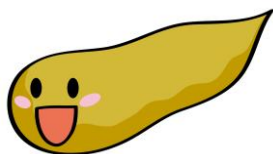
**肛門**  
肛門を通過して、うんちが出ます

## きみのうんちは、どれかな？



健康なうんちは70～80%が水で、残りの20～30%が食べ物のかす、からだの中でいらなくなったもの、そして腸の中にすんでいる菌でできています。バランスのよい食事をしているときは、おうど色のうんちになりますが、かたよった食事や便秘が続くと黒っぽいうんちになります。

**バナナうんち**



元気なうんち  
健康



**カチコロうんち**



水分が少ないうんち  
便秘かな



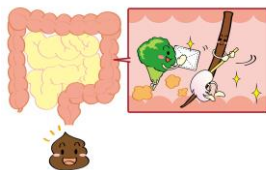
**ドロペチャうんち**



水分が多いうんち  
水分の取り過ぎや食べ過ぎ  
おなかの病気かな



# よい うんちをするために



決まった時間じかんにトイレ  
に行く習慣しゅうかんをつける

食物繊維しょくもつせんいが多いものを  
よくかんで食べる

トイレに行くのをがま  
んしない \*

よくからだを動か  
す

\* うんちがしたいと感じたときにがまんしてしまうと、うんちの水分すいぶんが吸収きゅうしゅうされてかたくなったり、腸の働きが弱まったりして、うんちが出にくくなります。

## 「けんこうカード」に書かれていた、みなさんの言葉やおうちの人の言葉

### 1～6年生の言葉

- ・ 毎朝 うんちが出るでといいな。
- ・ 「ろうかをてくてく」をがんばりたいです。
- ・ はんかちをちゃんと持っていけました。
- ・ しっかり朝ごはんを食べました。
- ・ 1学期より〇がふえて、目標もくひょうの早ね早起はやあおきができてよかったです。

### 保護者の言葉

- ・ 朝、自分で起きられるようになり、身の回りみまわのことも言われなくてもできるようになりました。
- ・ カードのおかげで、朝ごはんをしっかりと食べられました。
- ・ 誰だれにでもあいさつできるように、がんばりましょう。

## 保護者の皆様へ

お忙しい中、けんこうカードに子どもたちへの励ましの言葉をご記入いただきありがとうございます。規則正しい生活習慣を意識して、心も体も健康に生活できるよう、3学期も「けんこうカード」を利用して、生活点検を行います。小学校の時期に基本的な生活習慣が身につくよう、家庭でのご協力をお願いします。

朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩してお休みする児童が増えてきました。登校前のお子さんの様子を見られて、咳やくしゃみなどの症状がある場合は、マスクをして登校させてください。なお、発熱の場合は、医療機関の受診をお願いします。



### インフルエンザと診断された場合



インフルエンザは学校感染症に指定されており、「発症してから5日を経過し、かつ、熱が下がってから2日を経過するまで」は「出席停止」扱いになります。

治癒して登校される際は、医療機関で「治癒証明書」への証明を依頼し、証明済みの「治癒証明書」を学校に提出してください。