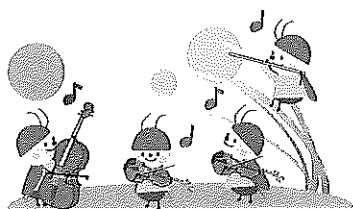


保健だより

呉市立阿賀中学校 保健室
2020年8月24日 発行

短い夏休みが終わって…



みなさん、元気でしたか？

毎年暑い暑いと言われていますが、今年の暑さもしんどかったですね。

ただ、季節は秋です。明け方は少しひんやりしてきました。健康観察カードにも、鼻水が出るよーと言う人がちらちら。引き続き、体調管理に気をつけていきましょう。

夏休み中、困ったことや心配なことはなかったですか？

いつでも保健室に来てくださいね。



うんちは健康のバロメーター

おなかが痛くて保健室に来る生徒に、朝うんち出た？と聞きます。すると、わかりませんか、忘れませんか・・・うんちをすることは恥ずかしいことではありませんよ。うんちは体の状態を教えてくれるとても大事な存在です！！



どんなうんちが出たか、チェックしよう。

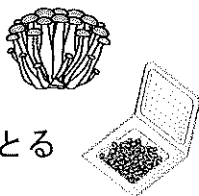
《気持ちよく排便できていますか？》

●排便のリズムをつける

朝ごはんのあとは、腸が刺激されて排便しやすくなるため、朝食後に必ずトイレに行く習慣をつけると、定期的な排便のリズムを作ることができます。

●腸内環境を整える

おなかの中の善玉菌を増やすことが大切です。野菜や豆類、きのこ、海藻などの食物繊維が多いものや、ヨーグルトや納豆など発酵食品をとると、腸内環境がよくなります。



●水分をとる

水分をとらないとうんちがかたくなって、便秘を引き起こしやすくなるので注意しましょう。また、朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲むといいようです。

よいうんち、わるいうんち

よいうんち



- バナナのようなかたさや形
- においはあるが、あまりくさくない
- きもちよくスルッと出る
- 定期的に出る

わるいうんち



- かたくてコロコロしている、ドロドロしている、水っぽい、など
- とてくさい
- きもちよく出ない、出すときにおなかがいたい、何日も出ない、など

～うんちクイズ～

問題 次のうちで、うんちをしないものはどれ？

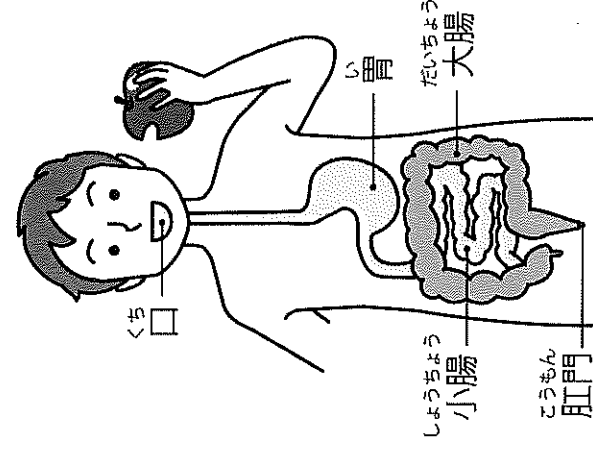
- ①かたつむり ②メダカ ③ミミズ ④万代美糖

答え なし

動物は食べるからうんちをします。動物によっていろいろな形や色のうんちをします。

保健室前に掲示物を作ったよ！ 見に来てね♡

食べたものは、私たちのからだ
 の中に入れてから、どこでどのよ
 うになっていくのでしょうか？
 次の①～⑤の場所で、それぞれ
 どんなことが行われているのか、
 A～Eより選んで、線で結んでみ
 ましょう。



① 口

A. たべものから、必要な栄養素を吸収する。

② 胃

B. たべものをかんで細かくし、唾液と混ぜ合わせる。

③ 小腸

C. 栄養を吸収していらなくなったらたべものから、水分を吸い取る。

④ 大腸

D. たべもの残りかすをうんことして、からだの外へ出す。

⑤ 肛門

E. たべものをドロドロに溶かして消化する。