

# ほけんだより

11月 令和4年11月1日  
高田小学校 保健室

寒い日が多くなりましたね。体調不良者も増えてきています。こまめに、ていねいに手洗いを続けていきましょう。

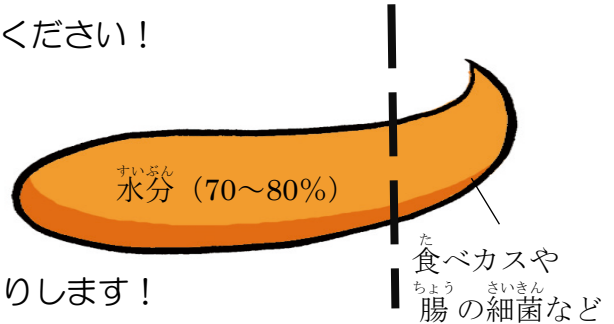


## 11月10日は「いいトイレの日」

みなさんはトイレにいったうんちが出たとき、どんなうんちか見ていますか？健康なうんちが出ることは、とっても大切なことなのです。うんちの様子から、体の健康をチェックすることができますよ！「えーきたない！」と言わず、どんなうんちが出たかな？ぜひ気にして見てみてください！

## うんちはなにでできているの??

70～80%は水分、残りは食べカス・腸の細菌・腸の死んだ細胞（アカ）でできているよ！！  
この水分の量でうんちは固くなったり、ゆるくなったりします！



| ころころ<br>かちかち<br>うんち   | ばなな<br>うんち  | ひよろひよろ<br>うんち  | どろどろ<br>うんち  | びちゃびちゃ<br>うんち   |
|---|---|--|--|---|
|   |   |  |  |   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ベンピ気味</li> <li>• 焦げ茶</li> <li>• くさい</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• おうど色や黄色</li> <li>• 臭くない</li> <li>• するっと出る</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• くさい</li> <li>• すっきりしない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• お肉や油ものを取り過ぎているかも</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体の冷え</li> <li>• 食べ過ぎ</li> <li>• 病気</li> <li>• 緊張や悩み</li> </ul> |
| ★野菜や水分をしっかりとりよう！  | ★健康なうんち！！このうんちが毎日できるといいですね！   | ★野菜をしっかりとり、運動をしよう！   | ★野菜や発酵食品を積極的にとりよう！   | ★大人に知らせよう！  |

「ささいなことに人がらが出る」と知る。

人は、ささいなことで人を判断する。大きな声であいさつをする、素直に「ごめんなさい」という、ポイ捨てしない・・・。ほんのちょっとしたことにも気を配れる自分でいよう。

～ 生きかたルールブック 斎藤孝監修 日本図書センター ～