

バナナうんちを出そう！

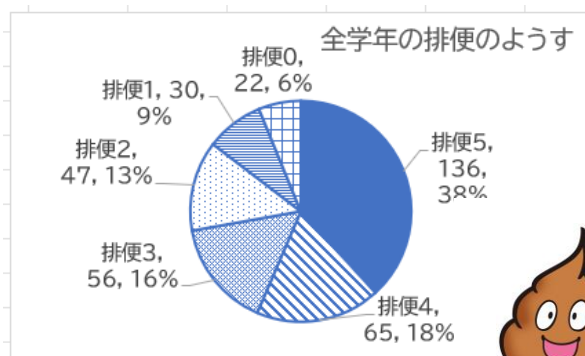
うんちは正直に体の様子を「体からのお便り」として教えてくれます。うんちを見れば、健康かどうかわかり、排便は「健康のバロメーター」と言われています。かつてサッカー日本代表の中田選手は、自分のパフォーマンスの向上のため、食事だけでなく便の様子を毎日詳しく記録していたそうです。

さて、3 学期の「すまいるカード」への協力ありがとうございました。3 学期の提出率は 92.4%となり、多くの児童が取り組み、提出しました。各学年の提出率です。

1 年生 94.8% 2 年生 93.8%
 3 年生 86.7% 4 年生 89.8%
 5 年生 96.9% 6 年生 91.2%

今回は排便の様子を中心にお知らせします。

5 日間毎日排便があった………136 人 (38%)
 5 日間一度も便が出なかった……22 人 (6%)



すまいるカードの期間（平日5日間）のうち、グッドモーニング60分が4日以上できた人

1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
33名 (62%)	33名 (54%)	26名 (52%)	25名 (47%)	27名 (43%)	46名 (58%)

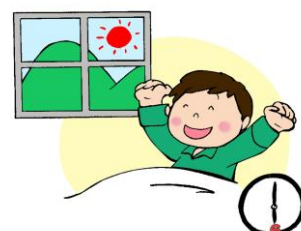
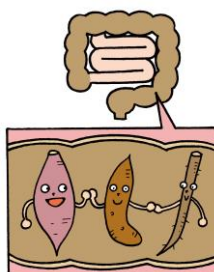
すまいるカードの期間（平日5日間）のうち、排便が4日以上あった人

1 年生	2 年生	3 年生	4 年生	5 年生	6 年生
29名 (55%)	42名 (68%)	28名 (57%)	31名 (61%)	28名 (45%)	43名 (53%)

排便の習慣は人により異なりますが、「3日以上排便がない状態」は「便秘」と診断されます。

すっきり健康なバナナうんちを出すためには

- ① 食物繊維のある食物を食べること
- ② 健康な腸を作る発酵食品を食べること
- ③ 運動により腸の動きを活発にすること
- ④ グッドモーニング 60 分で朝食を食べ、うんちを出す時間を確保すること



うんちでわかるみんなの健康

「3日も出ないと苦しいよね」「急にすごくお腹が痛くなって、その後下痢」「朝、ご飯の後に、あっ出そうと思ってトイレに行ったら、立派なバナナうんちがスルツと出た時って気分爽快!」大人も子供もこんな経験ありますよね。うんちは汚い?見たくない?とんでもない!体からの大切なお便りです。

流す前にちょっと見てごらん。うんちを見れば、腸の健康状態が分かります。

今日からうんちが出たら、うんちで健康チェックをしよう!

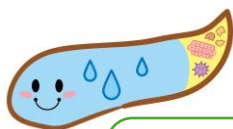


うんちは何でできている?

うんちの構成

水分 (75%)

お腹の中に住む腸内細菌やその死骸
(25%)



75%は
水分!

うんちはどうやって作られる?

口から入った食べ物は食道を通り、胃に入っ
て胃液をかけられて、おかゆのように柔らかく
かされます。そして小腸を通して栄養分が吸い取
られ、大腸で水分が取られます。栄養分と水分が
なくなった残りがうんちのもとになります。

理想のうんちは?

色は? : 茶色っぽい

量は? : 1日 1~2回

においは? : そんなにくさくない

水に浮く? : 便器に落ちた後、ゆっくり沈む



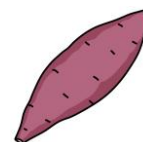
よいうんちを作る食べ物?

よいうんちを作る材料になる食べ物

サツマイモ、ほうれん草、バナナ、
ピーナツ、リンゴ、枝豆など

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を食べる
よいうんちを育てる腸内細菌を増やす食べ物

ヨーグルト、チーズ、キムチ、
ぬか漬けなどの発酵食品



いろいろなかたさのうんち

◎バナナうんち

理想のうんち

▲カチカチうんち・コロコロうんち

野菜不足、トイレに行くタイミングが
うまくいかず、長く大腸にとどまったうんち

▲ドロドロうんち

冷たいものを摂りすぎ、感染性胃腸炎

ドロドロうんちの時はお家の人に知らせよう



危険な色のうんち

赤いうんち、白いうんち、黒いうんちが出たら
危険な病気かもしれません。流す前に大人の
人に見てもらいましょう。



うんちが出ないと、つらい!

快適なうんち生活は1日1~2回自然とうんちがしたくなります。何かの理由でこのうんちが出ずにおなか
にたまってしまうことを「便秘」と言います。うんちは大腸の中に長時間とどまると、腐ってきて体に良くないもの
を出し始めます。お腹が痛くなったり、臭いおならがたくさん出たり、吹き出物ができたりします。
固くなってうんちの出口で栓をするような状態になると、ますます出しにくくなってしまいます。

あなたは「腸年齢」は?

食生活が乱れると腸が老化します。

20歳の人の「腸年齢」が45歳と言
われることもあります。

野菜を食べてる?

お菓子やジュースばかり?

肉ばかり?

運動不足?

水分とってる?

朝、ゆっくりトイレに行く時間はある?

