

ウオッチ

竜王小学校
ほけんしつ
R5.11.6

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

今月のほけんだよりは「うんち大特集号」



みなさん、うんちをしたとき、どんなうんちが出たかちゃんとみていますか？

うんちは「大便」ともいわれますが、その名の通り、うんちはからだからの「お便り」です。うんちの色や形は食べものや飲みものだけでなく、生活習慣の影響を受けています。うんちをみれば、今のからだの中がわかります。うんちがいつもとちがったら要注意！

ほけんだよりをよく読んで、うんち博士をめざしましょう！！

うんちはなにから
できてるの？



70～80%が水分

のこりの20～30%は

・食べもののカス ・腸内細菌 ・腸の粘膜

うんちに進化する“消化管”

食べ物を食べてからうんちとして
からだの外にでるまで

24時間～72時間かかる！

十二指腸

口：食べものをかんで小さくする

食道：胃に食べものをおくる

胃：食べものを消化する

小腸：消化された食べものから
栄養を吸収して、大腸におくる。

大腸：水分を吸収してうんちをつくる

うんちのいろ なに色？

ごはんは「白」、トマトは「赤」、ブロッコリーは「緑」、いろいろな色がついている食べものを食べているのに、うんちがいつも同じような茶色っぽい色なのはなぜでしょう？うんちの色の秘密は「十二指腸」です。十二指腸は胃と腸をつなぐ場所で、緑色の「胆汁」という食べものを消化する液をだします。この胆汁という色にうんちが染まって茶色っぽい色になります。

ですが、うんちをよくみると、のりをたくさん食べた日は黒っぽいうんちになったり、トウモロコシを食べた日はつぶがそのままはいつていることもあります。

注意

うんちが「黒」「白」「赤」だったら要注意！
おなかの中で血がでていたり、食べものを
上手に消化できていないかもしれません。
流す前に大人の人にみてもらいましょう。



理想のうんちはどんなうんち？



- ☒ 毎日すっきりでる
- ☒ バナナ1～2本分でる(200g～300g)
- ☒ 黄色や茶色っぽい色
- ☒ あまりくさくない

朝トイレにすわって、するっとうんちが出た日は、なんだか気分もよくなって、うれしくなりますよね。そんなうんちが理想のうんちです。



あなたのうんち なにうんち？

きょうのうんちを思い出してみましょう。どんなうんちでしたか？
うんちの^み分けかたをおぼえれば、うんちからの「^{おたより}お便り」をちゃんとうけとれますね。

うんちの見分けかたをおぼえよう

いいうんちといわれているのは「3. ひびわれうんち」から「5. やわやわうんち」で、いっぱいいうんちは「4. なめらかバナナうんち」です。

	しゅるい	せつめい
べんぴのうんち	1 	かたくて小さい、ころころうんち。大きさはウサギのふんから親指大くらい。 このうんちが続いたり、うんちが出ない日が続いたら、 おうちの人に相談しよう！
	2 	ごつごしたかたまりのかたいうんち。水分が少なくて、 黒っぽい茶色で、においも気になる状態。 意識して野菜や水分をとってみよう。
いいうんち	3 	ひょうめんがひびわれたうんち。少しかためだけど正常なうんち。色が黒っぽいときは、野菜などをとることを意識しよう。
	4 	いきまず楽に出せて、おなかもすっきりする健康なうんち。明るい茶色で、においもあまりきつくないなら Good！
	5 	やわらかくてはっこの切れた、すぐにくずれそうな形のうんち。細くてひよろひよろの場合も。 少し水分が多めだけど、正常なうんち。
げりのうんち	6 	水分が多くて形のくずれた、ドロのようないうんち。辛いものなどはやめよう。緊張をほぐして、リラックスしてみよう。
	7 	水分が多すぎて水みたいな、しゃばしゃばうんち。 あぶらっぽいものはやめて、冷たくない水分をとろう。 1日何回も繰り返す場合は、おうちの人に相談しよう！

いいうんちをするヒケツ



朝ごはんをたべる

腸がよく動くのは、「朝起きたあと」「食事のあと」です。朝ごはんのあとはうんちをだす大チャンス！朝ご飯をしっかりと食べて、ゆっくりトイレに座れるように、朝は早起きをして時間によゆうをもちましょ

バランスのよい^{しょくじ}食事をとる

ごはんをたべないと、うんちのもとが足りなくて、十分な量のうんちがつくれず、うんちをだしにくくなります。

野菜、いも、豆、きのこ、海藻、果物など、うんちのもとになるしょくもつせんいの多い食べものをたべましょ。

朝起きたら水や牛乳^{ぎゅうにゅう}をのむ

飲みもので刺激を受けた胃や腸は動きが活発になり、うんちをだしやすくなります。

うんちをがまんしない

うんちはほとんどが水分です。うんちをがまんすると、うんちの中の水分がからだに吸収されて、うんちがカチカチになってしまいます。カチカチになったうんちをだすには、たくさんのパワーが必要で、おしりのあながいたいので、だんだんうんちをためるようになります。これを「便秘」といいます。便秘をすると腸のなかで悪玉菌（身体にわるい毒素をだす菌）がつくられて、おならがくさくなったり、将来、ガンの原因にもなります。「うんちをしたい！」と思ったらすぐにトイレにいきましょう。



うんちをすることは恥ずかしいことではありません。
じぶんのからだか^{げんき}元気が確かめるために、毎日うんちをして、よく観察してみましょ！
じぶんのからだのことを考えるのはとても大切なことです。そして正しい知識をもつことはもっと大切です。わからないこと、不安なことがあったらいつでも、保健室の先生に相談して下さいね♪