ほけんしつだより　３月号の2

令和５年３月１７日　発行　Ｎｏ１１

お家の方といっしょによみましょう

八鹿小学校　保健室

きょうの集会で、うんちのお話（後編）をしました。うんちチェックシートをつけてみて気づいたことと結びつけて、あなたの生活をふり返ってみましょう。（もうしばらくすてないでくださいね）

１．うんちをつくる力～考えて食べる～羽渕先生より～

バナナうんちに出会えなかったあなたへ

いろいろな食材をバランスよく食べることが一番の基本です。（給食を思い出してね）

給食は　ごはん　しる物　おかず　あえ物
で組み立てています。

うんちの形や色は腸の中にすんでいる細菌の働きが関係します。ヒトの健康に役立つ菌＝善玉菌が好きな食べ物をたくさん食べると、いいうんち＝バナナうんちが出やすくなります。

きのこ・海藻・いも・豆・やさい・くだもの等の食物繊維が豊富な食品、発酵を利用してつくられる食品を食べると善玉菌が元気になります。

食物繊維をたくさんとるには、加工・精製されすぎていない食品を選びましょう。

簡単にすませがちな朝ごはんにこれらの食材をプラスすることで、一日当たりの必要量を満たすのが容易になります。

2．うんちを出す力～藤原先生より～

①生活のリズムを見直してみる

うんちチェックをしてみて自分のうんちはどんなかたさで、いつでているかがわかりました。「うんちがかたい」、「何日も出ない」、「出してもすっきりしない」ひとには、朝うんちがおすすめです。

身体は、空っぽのおなかに食べ物が入った後が排便したくなる仕組みになっています。一日のうちでおなかが一番空っぽになっているのは朝ごはん前ですから、朝ごはんを食べた後は最大の”でるでるチャンス”なのです。

ただし、朝ごはんをおいしく食べようと思えば、たっぷり眠って気持ち良く目覚めないといけません。落ち着いてトイレにすわる時間も必要です。朝、トイレにゆっくり入る時間がない人は、まず睡眠を見直しましょう。

②運動不足もうんちが動かない原因の一つ

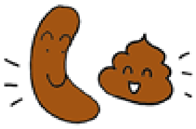
外で体を動かしましょう。気持ちよくおなかが空きます、夜ぐっすり眠れます。外遊びはいいことがいっぱいです！

③がまんをくり返していませんか

うんちしたい気持ち(便意)をおさえつけることをくり返すと、より強い便意がないと排便できなくなってしまいます。おしりの出口付近で止まってしまったうんちは水分をとられて硬くなり、出すのに強くいきむ力がいるようになります。おしりが痛いので、うんちをがまんしてしまうとまた出にくくなってしまう・・・の悪い連鎖が起こります。うんちはがまんしないで。

(朝ごはんの後、お家で出すのが一番安心できますね。だから朝うんちをおすすめします)

3．うんちが教えてくれること～おかしいなと思ったら誰かに相談を～



ころころやごつごつうんちが出る“便秘”、どろどろやしゃばしゃばうんちの“下痢”。食事や睡眠など生活習慣リズムを整えることで改善することがほとんどです。しかし中には強いストレスや、病気が原因のこともあります。**おかしいなと思ったら、はずかしがらずに誰かに相談する**のは大切なことです。まずはお家の方へ。保健室でも質問を受け付けます。