

うんち通信

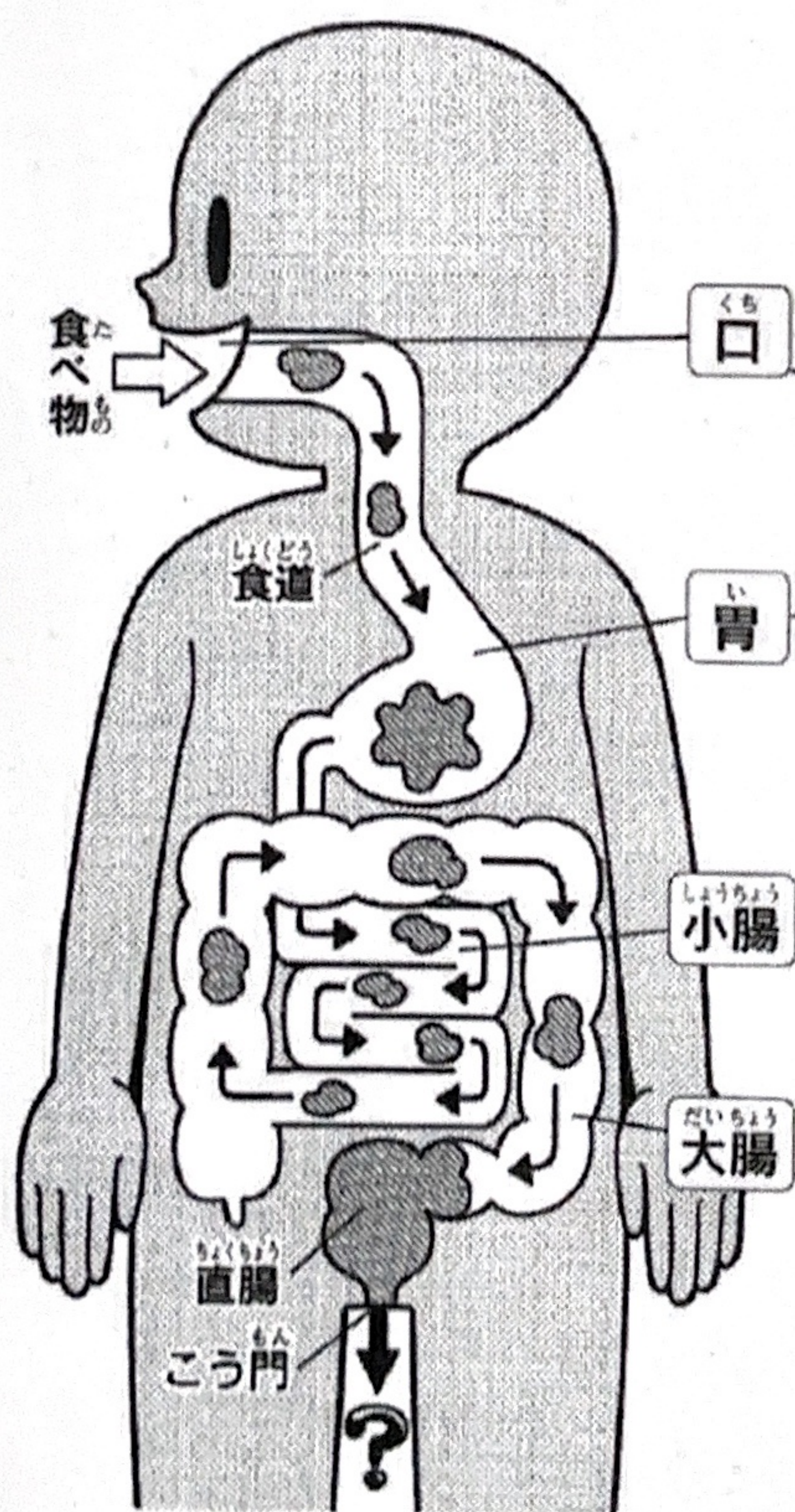
令和7年11月
翠と溪の学び舎
玉堤小学校 保健室

うんちを観察して 健康状態や食生活をチェックしよう

指導 小児科専門医 工藤 紀子 先生

みなさんは、うんちをしたあとに、きちんと見ずに、すぐに流していませんか？ うんちをするのは、人間にとってとても大切なことです。うんちを見ることで、胃腸が健康かどうかや、きちんとした食生活が送れているかどうかをチェックすることができます。うんちをしたら、流す前に色や形などを観察して、毎日の生活を見直しましょう。

うんちができるまで



善玉菌＝人や動物の腸の中にすみ、人にとってよい働きをする微生物
悪玉菌＝人にとって有害な物質を多くつくる微生物

食べた物 各部の おもな働き	栄養バランスの よい食事のとき 例：給食	栄養のかたよった 食事のとき 例：カップめん
食べ物をかみくだく	歯ごたえがあるので、よくかむ。	やわらかいので、あまりかまない。
胃液と混ぜて、どろどろにする	約3～4時間で小腸へ送られる。	脂質が多いと、胃に7～8時間あり、もたれることがある。
細かく分解して、主に栄養分と水分を吸収する	野菜などにふくまれる食物せんいが水分をふくんでゼリー状になり、食べ物の移動をスムーズにする。	脂質が多いと、分解するためにたんじゅうが多く出るので、うんちの色がこくなる。
水分をさらに吸収し、残りのかすなどをまとめて、うんちをつくる	食物せんいが余分なものを吸着して、うんちの量を増やす。	脂質やたんぱく質が多いと、それをえさとする悪玉菌が増え、大腸の働きが悪くなる。
うんちの様子	ストンと無理なく出せるかたさ。色は黄色や黄かっ色で、あまりくさくない。	かた過ぎたり、やわらか過ぎたりする。色はこい茶色などで、くさい。

トイレ week(ウィーク)



うんちチェックをしよう!

うんちは食べたものや、体の調子によって形や色やにおいが変わります。うんちが出たら、どんなうんちか確認して、記録してみましょう!

〇期間: 11月10日(月) ~ 11月16日(日)

〇提出: 11月18日(火)に担任の先生へ出してください。

「うんち・おっこ・トイレの標語」募集について(希望者のみ)

うんちチェックに合わせて、標語(メッセージ)を募集します。

〇応募の仕方: 「標語を募集します」の用紙に記入して担任に提出してください。

※なまえを忘れずに!

うんちをがまんしないで!

うんちが直腸にたまると、脳に「うんちがしたい」と信号が送られます。そのときにがまんしてしまうと、うんちはおなかの中で水分をどんどん吸収されてかたくなり、出にくくなります。また、がまんしている間にもうんちはたまり続けるので、腸がのびてしまい、もっと大きなうんちにならないと、「うんちがしたい」と感じなくなってしまうです。「うんちがしたい」と感じたら、がまんせずに出すことが大切です。

