

ほけんだより

2021.1

1年生号
羽津北小学校 保健室

めざせ！まいにち うんこダスマン

発育測定はついくそくていのあとに時間じかんをもらって、ほけんのお話はなしをしました。寒さむくなる
と、腹痛ふくつうを訴うたえて保健室ほけんしつを来室らいしつする子こが増ふえます。ほるぷ出版しゅつぱんの絵本えほん「う
んこダスマン」や「うんぴ・うんにょ・うんち・うんご」から、どうしたら
毎日まいにち、うんこでが出るようになるのかや、うんこの様子ようすを知しることで体調たいちょうの変
化かに気きづくこともあるため、うんこの種類しゅるいについて勉強べんきょうしました。



うんこダスマンへの道 5つのじゅつをマスターしよう！

うんこがお腹なかにたまたままだと、イライラしたり、便秘べんぴになったり、おならがいっぱい出でてし
まったり…。どんどん悪わるさを始はじめます。そんなうんこを、毎日まいにち出すための5つのじゅつをお話はなし
しました。

① あさごはん いただきのじゅつ

朝ごはんあさはんは、お腹なかの中なかが空からっぽのときに食たべるご飯はん。そのた
め、お腹なかが動うごき出だして、うんこも一いっしょ緒うごに動だき出だします。

② おみずゴクンのじゅつ

水分すいぶんが吸きゅう収しゅうされて、かたくななってしままったうんこを、ほ
どよいかたさにししてくれくれます。朝飲あさのむと、お腹なかにいい刺し激げきを与あた
てくれます。

③ やさいで せんいのじゅつ

繊維せんいは消しょう化かされずずに、お腹なかの中なかを掃そう除じして、そのままうん
この材ざい料りょうにななります。

④ からだ のびのびのじゅつ

お腹なかの力ちからが弱よわっていると、うんこがうまだく出だせまません。お腹なかの筋きん肉にくをきたえたり、動うご
かしたりすることで、うんこが動うごき出だします。

⑤ うんこタイムのじゅつ

うんちに行いきたくなくとも、トイレに行いく習しゅう慣かんをつつくると自し然ぜんと出でてくくるようにななります。
朝あさ、ゆゆっくりできるよように早はや起おきできるいいですね。

うんこダスマン！
やさいでせんいのじゅつ！



うんぴが出たら要注意！？

「うんち」は、いいうんこのことこでバナナかたぢのようような形かたちをしてしていまます。他ほかに
は、よく噛かまないで食たべたら出でてくる「うんにょ」や、うんこいに行いくのを我が
慢まんしてしてているとカチコチの「うんご」がでてききます。そして、お腹なかの調ちょう子しがわる
いいとききに出でてくるしゃびしゃびのうんこは「うんぴ」です。つまり下痢げりのこ
と。下痢げりがでたら必かなず大人おとなの人ひとにお話はなししてねねとお願ねがいしまました。



うら
裏うらもあありまます

みんなのわかったことやおも^{おも}ったこと

- ・ ぜんぶのじゅつを まいにち やってみようと おもった。
- ・ あさごはんや、やさいを たべると、いいうんちが でやすくなるって、いったから、こんどは わすれずに やります。みずも、たっぷり のみます。うんどうも いっぱいします。うんこタイムのじゅつも します。
- ・ めざせ！まいにち うんこダスマン！ うんちが おなかに たまったままだと、ぶつぶつ、おならが できる、いらいら、おなかが パンパンに なってしまうんだって、先生^{せんせい} おしえてくれて ありがとう。うんこが おこってしまうかもしれないから、わたしも、ちゃんと うんこを だそうと おもいました。うんこダスマン、おもしろかったです。
- ・ そんなに うんこが たいせつなんだなと おもいました。
- ・ これから、あさごはんを いっぱいたべる。これから からだの きんにくを きたえる。やさいで からだを パワーアップ。まいにち はやね はやおきを します。
- ・ ぜんぶ やってみると とても いいきもちに なるし、うんこダスマンに なれると おもうから、ぜんぶ、やってみたいです。からだ のびのびの じゅつは、なわとびが いいとは しりませんでした。
- ・ うんちを はやく ださないで、おなかが ふくらんだり、ぶつぶつに なったりするんだなと おもいました。まいにち、いいうんちを だしたいです。きょうから、いろいろな じゅつを やっていきます。うんぴや、うんごを だしたくないです。
- ・ いいうんちを したい。じゅつを まいにち したい。
- ・ やさいで せんいの じゅつを これから がんばる。できたら ほけんしつの せんせいに いう。がんばる。
- ・ ちゃんとすると ちゃんとした うんちが できるんだなと おもった。
- ・ いつも おきるのが おそいので、もうちょっと はやくおきて いっぱいごはんや みずを のんだり、たべたいと おもいました。いろいろな じゅつを やってみたいです。
- ・ にがてな やさいを がんばる。おみずを いっぱい のむ。うんこや、うんごが よくでるけど、うんこが でたら、いいきもち。
- ・ さいきん、すききらいせずに たべてる。



おうち^{かた}の方へ

子どもたちには、絵本^{えほん}に出てくる5つのじゅつ、それぞれについてがんばってほしいことを伝えました。5つのじゅつを、子ども^こ一人^{ひとり}で行うのは、難しい^{むずか}ことも多い^{おお}かと思^{おも}いますので、お家^{うち}の人^{ひと}もぜひ、ご協力^{きょうりょく}いただければと思^{おも}います。また、やさいでせんいのじゅつでは、すききらいせずに食^たべたいと前^{まえ}向き^むな感想^{かんそう}を書いてくれる子^こがたくさんいました。ぜひ、お家^{うち}での様子^{ようす}を見ていただけるとうれしいです。よろしく願^{ねが}いします。