

ほけんだより

亦楽小学校保健室
令和5年12月4日(月)
No. 12



秋や冬は、便秘になりがちです。原因は、寒暖差や冷えによるストレス、水分不足、運動不足です。

ストレスは、血流を悪化させ胃や腸の働きが弱まり便秘が起こりやすくなります。また、夏場と比べて湿度が低く、水分補給の量も減りがちな秋から冬は体内の水分量も減り、腸内から便も固く排出されにくくなります。今回は、うんち特集です。お読みください。

うんち特集

うんちになるまでの道のりは？

食べたものは、胃や腸などで消化・

吸収されていき、残ったものがうんち

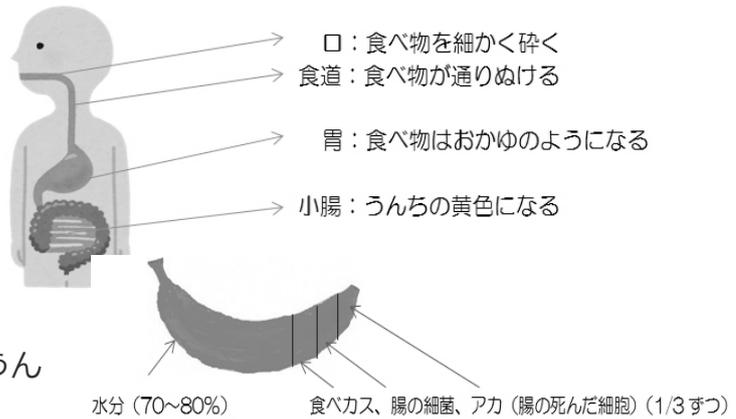
として出されます。口から肛門までは

9mあり、その長い道のりを通して、うん

ちがみんなの体の外に出ています。それぞ

れの内臓でどのような状態になっているの

でしょうか。



この水分量によって、うんちは固くなったり、ゆるくなったりする

食ベカスは、うんちの一部分だけなんだね！



なにでできているの？

70～80%水分でできていて、残りは3分の1ずつ食ベカス、腸の細菌、アカ（腸の死んだ細胞）で出来ています。

タイプで健康チェック☆

タイプ	分かること（健康状態、原因など）
バナナ	善玉菌が強く、いい健康状態。
ココロ カチカチ 	悪玉菌が強く、便秘気味。 食物せん維（穀類、野菜、豆類、きのこ、果物、海藻）や、水分を取った方がいい。
細い	悪玉菌が強い。 食物せん維（穀類、野菜、豆類、きのこ、果物、海藻）をとり、運動をしよう。
どろどろ	においもきつい場合、お肉、油ものを取り過ぎているかも。 野菜や穀物、発酵食品（みそ、しょうゆ、ぬかづけ、ヨーグルト）を積極的に取ろう。
びしゃびしゃ 	体の冷え、食べ過ぎ・冷たい物の飲み過ぎ、消化器が受けつけないものを食べてしまった場合など。 緊張しすぎたり悩み過ぎていることが原因かも。
水、ココロを 交互	便秘と下痢が交互な状態。 不規則な生活や、緊張しすぎたり悩み過ぎていることが原因かも。

うんちがたまる腸を大切に

うんちが出てくる直前にある臓器の腸は、うんちをためるだけの場所ではなく、体調などとも関係しています。

- 腸が喜ぶ食事
（野菜やこく類、発酵食品、ヨーグルト類など）
- 適度な運動
- 悩みすぎない（困った時はお母さんやお父さんなど大人に相談する）
- よく寝る

和食は食物せん維が多くて、腸の働きにいいよ。



健康で、元気でいることがとても大切よ♪

