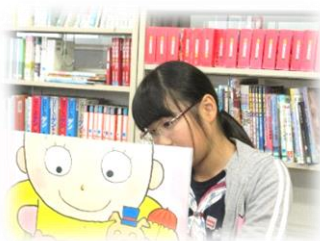




紙芝居の読み聞かせを行いました

11月15日の朝の時間に、保健・給食委員会で体に関する紙芝居の読み聞かせを行いました。



練習の様子



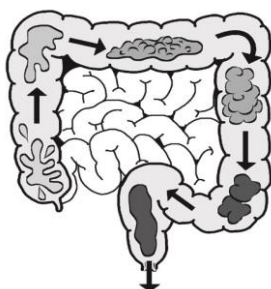
1年生は「おなら」2年生は「うんち」3年生は「鼻くそ」4年生は「よだれ」5年生は「かさぶた」6年生は「あくび」をテーマにした紙芝居でした。どれも少し恥ずかしくなるようなテーマですが、それぞれ自分の体からの大切なサインや自分の体を守ってくれるものです。これからますます寒くなり、感染症が流行する時期になります。自分の体からのサインに目を向けて、自分の体調管理に活かしてほしいと思います。

紙芝居のなかから～うんちのはなし～

うんちの色や形、においは食べたものや飲んだもの、普段の生活習慣に影響を受けます。そのため色や形、においから健康状態を知ることができます。定期的な排便と、どんなうんちが出たのか観察して食習慣や生活習慣を振り返ることが大切です。

大腸の働き

消化の最後の働きを担当しているのが大腸です。うんちの約80%は水で、残りの20%は食べ物のカス等でできています。食べ物のカスは、大腸で水分が吸収されて硬くなり、便として排泄されます。健康な大腸は縮んだり緩んだりする動きを繰り返して便を送り出しています。



理想的なうんちはとは？

- ☒ 毎日出る
- ☒ 力を入れなくてもすっきり出る
- ☒ 黄色
- ☒ あまり臭わない
- ☒ 1回あたり200～300g
(バナナ1～2本分)

便秘になると...

- ✓ お腹が張ったり、痛くなったりする
- ✓ 気分がすっきりしなくなる
- ✓ イライラしたり、眠りにくくなったりする
- ✓ 肌が荒れたり、ふき出ものができたりする
- ✓ 食欲がなくなる

便秘にならないために... 排便のコツ！

栄養バランスの良い食事を3食とる

食事をとらなかったり量を減らしたりすると、十分な量のうんちが作られず、排便しにくくなります。また、栄養バランスに偏りがあっても排便しにくいです。食物繊維の多い食べ物をとるようにしましょう。

野菜・豆・いも・きのこ・海藻・果物がおすすです。



朝ご飯を食べる

腸がよく動くタイミングは、朝起きた後とお腹がすいた時の食事の後です。そのため、朝ご飯の後には特に排便しやすいタイミングです。朝ご飯を食べなかった人やトイレにゆっくり入る時間がない人は排便しやすいタイミングを逃してしまっています。1日の中で一番排便しやすい時間を有意義に使えるように、朝は早起きして時間に余裕をもてるといいですね。



起きたらすぐに、水をコップ一杯飲む

飲み物などで刺激を受けた胃や腸は活動が活発になり、便意をもよおします。



運動をする

運動不足の場合、腸の周りの筋肉とともに排便する力が弱まります。運動をして、筋肉を鍛えることが大切です。



ストレスをためない

腸の運動は自律神経という神経が調節しています。そのため、ストレスによって自律神経が緊張しすぎると、便秘になりやすくなります。リラックスして副交感神経がよくはたらくと、腸の運動が活発になります。