

# 桜かき丘



## いいうんちを「作る」「育てる」「出す」で、健康な毎日を ～ウン知育教室～

12月9日（火）、香川ヤクルト販売の長尾志津代氏を講師にお招きして「ウン知育教室」を実施しました。1、2年生と保護者を対象に「ウンチ」という視点から日頃の健康管理を行っていこうというお話をさせていただきました。低学年の子どもたちにも理解できる内容で、45分があつという間に過ぎました。



### ウン知育教室で、このような事をお話していただきました

#### <ウンチがどうやってできるのか>

食べたものがどうなるのかを考えていきましょう。（おなかの中がよく分かるエプロンを三好先生が身に付けて登場）口から入った食べ物は食道を通って胃に行き、十二指腸を通ります。十二指腸では、食べ物を消化する消化液という物が出ます。その後、小腸、大腸で水分や栄養を体の中に吸収します。そして、体の中に必要ではないものをウンチとして出します。ウンチができたら、お知らせが脳に届きます。ウンチを我慢すると、そのお知らせが消えてウンチを出したいという感じはなくなります。そうすると、ウンチは体の中に残ったままになってしまいます。ウンチができたとのお知らせがあったら我慢しないでトイレに行きましょう。



#### <どんなウンチがあるのか>

ウンチは大きく分けると、固くてころころしているウンチの「カチコロくん」べちょべちょウンチの「ゲーリーくん」、バナナのような形でするっと出てくる「スルツとくん」という3種類があります。元気な時に出るいいウンチは「スルツとくん」です。スルツとくんは、毎日、するっと出ることが特徴の一つですが、他にも「量はバナナ2・3本ぐらい」「1日分の重さが200～300g」「においがきつくない」「水に浮く」「色は黄色がかった褐色」「形はバナナ状～練り歯磨き状」という特徴があります。自分のウンチを確認して、毎日の健康管理に役立ててほしいです。

#### <スルツとくんを、作り、育てて、出すには>

スルツとくんを作るには、バランスのとれた食生活が大事です。特に、野菜や果物、きのこ、大豆、海藻などの食物繊維をとるといいです。スルツとくんを育てるには、おなかにはいい菌を増やすことが有効です。そのいい菌とは、乳酸菌やビフィダス菌です。ヨーグルトやチーズ、発酵食品などにたくさん含まれています。育てられたスルツとくんを出すためには、ウンチを我慢しないということが大事です。そのためにも、早寝・早起きをしてほしいです。早起きをしないと、朝、朝ご飯を食べることができなかつたり、ゆっくりとウンチを出す時間がとれなかつたりします。そうすると、ウンチを我慢してしまうことにつながります。また、体をしっかり動かすことも大事です。

いいうんちを「作る」「育てる」「出す」ことを意識し、毎日を元気に過ごしてください。

- ※ スルツとくんの模型（紙粘土で作成）を、いただいたので保健室に置いてあります。いつでも見に来てください。
- ※ ヤクルト腸トレ体操のパフレットをいただいたので、懇談時に児童玄関に掲示しておきます。（1、2年生のご家庭には配布しました。）