

桜 か び



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聞いていただきました。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。ウンチができるという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「スルッとくん」という3種類があります。元気な時に出るいいウンチは「スルッとくん」です。スルッとくんは、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本くらい」「1日分の重さが200～300g」「においがきつくな」「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。

＜スルッとくんを、作り、育てて、出すには＞

スルッとくんを作るには、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。スルッとくんを育てるには、おなかにいい菌を増やすことが有効です。そのいい菌とは、乳酸菌やビフィドス菌です。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。育てられたスルッ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ったり、ゆっくりとウンチを出す時間がとれなかったりします。そうなると、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。

いいウンチを「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。

- ※ スルッとくんの模型（紙粘土で作成）を、いただいたので保健室に置いています。いつでも見に来てください。
- ※ ヤクルト腸トレ体操のパン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。）