



平成27年1月28日  
尼崎市立武庫小学校  
保健室

## まめ 豆をまいて鬼退治！ てあらいうがいでウイルス退治！！



2月4日は「立春」。春が始まる日という意味です。日が少しずつ長くなり、春が近づいてきます。

でも、まだまだ寒い日は多く、油断はできません。かぜやインフルエンザのウイルスをしっかりと退治するために、手あらい・うがいをわすれずに！

## 水とうもってきてる？

まいにちがっこう すい も  
毎日学校に水とうを持ってきていますか？

ほけんしつ ひと  
保健室にきた人にたずねてみると、

「寒いからいらない」

と、も 持ってきていない人がいるようです。



ふゆ すい  
冬でも、なぜ水とうはいるのかな？

- たいいく やす じかん そと あそ  
体育をしたり、休み時間に外で遊んだりすると、あせをかくから。
- くうき かんそう し すいぶん そと で  
空気が乾燥していて、知らないうちに水分がからだの外に出ているから。
- のどが かんそう  
のどが乾燥していると、かぜのウイルスがひっつきやすいから。

すいぶん た  
水分はからだにとってとても大切です。給食の牛乳だけでは足りません。

すいぶん た  
水分が足りなくなると、からだのだるくなり、

げんき  
元気がなくなってしまいます。

やす じかん ひと  
休み時間ごとに少しずつ飲めるよう、

すい まいにち も  
水とうは毎日持ってくるようにしましょう。

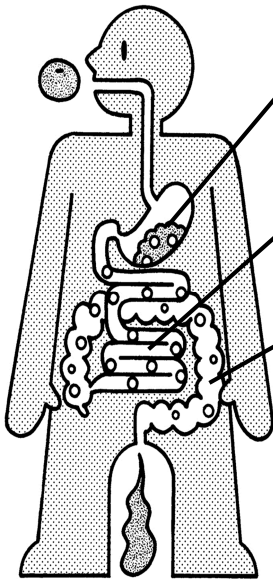




# うんちのはなし



## ☆ うんちのでき方



① 胃…食べ物を細かく、ドロドロに溶かして、栄養を吸収しやすくする。

② 小腸…細かくなった食べ物から、栄養を吸収する。

③ 大腸…水分を吸収してうんちをつくる。

### <どんなうんち？>

#### ころころ うんち

野菜を食べるのが足りなかったり、うんちをがまんしてしまっ  
た時のうんち。

#### バナナ うんち

元気いっぱい  
のうんち。毎朝出る  
といいですね。

#### やわらか うんち

冷たいものを食べ  
すぎたり、おなかを  
こわしてしまっ  
た時のうんち。

## ★ うんちを“がまん”すると…

おなかにうんちがたまってくると、大腸のかべにある「うんちを出しましょう」スイッチがおされ、トイレに行きたくなります。

でも、そこで命令をきかず、**がまん**してしまうと…

- ① うんちがかたくなり、出にくくなる。
- ② おなかがいたくなる。気持ちが悪くなる。

さらに、**がまん**を続けると…

- ③ 「うんちを出しましょう」スイッチが切れる。

そのため、うんちはもっと出にくくなります。



## ☆ おなかの健康のために



朝、トイレに座っていますか？ 起きてすぐお水を飲んだり、朝ごはんを食べたりすると、おなかが動きだし、自然とトイレに行きたくなります。

また、「うんちを出しましょう」スイッチがおされたら、がまんせず、すぐにトイレに行くようにしましょう。