



ひだまり



木江小学校 ほげんだより

令和5年11月10日（金）発行

いいうんちを出すための3つの作戦！



6日（月）に広島中央ヤクルト販売株式会社の方から、いいうんちを出すための3つの作戦についてお話を聞きました。

うんちには、カチカチうんちのカチコロ君、ベチャベチャうんちのゲーリー君、スルスルうんちのスリット君の3種類のうんちがあります。

カチコロ君



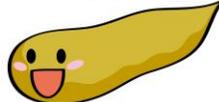
カチカチで黒っぽい。においがくさい。野菜をあまり食べない人やうんちをがまんしている人にカチコロ君が出やすいよ。

ゲーリー君



固まらない、水っぽい食べすぎたり、体によくない物を食べたり時に出るよ。クヨクヨしたり、イライラしている時にも出やすいよ。

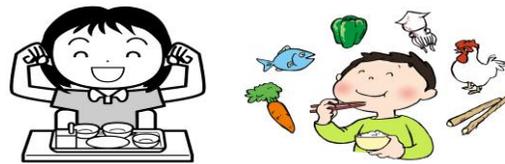
スリット君



「う～ん」と力を入れなくても、ストンと出るよ。においもくさくなくて、色は黄色っぽい茶色。元気な時に出るうんち。

いいうんちを作るための作戦

1日3食しっかりと食事をしよう。朝ごはんをきちんと食べよう。



いいうんちを育てるための作戦

お腹の中に乳酸菌やビフィズス菌を増やそう。乳酸菌やビフィズス菌は、免疫細胞を元気にしてくれるよ。



いいうんちを出すための作戦

毎日、早寝早起き、規則正しい生活をしよう。運動をしよう。



☆ うんちができるまで！

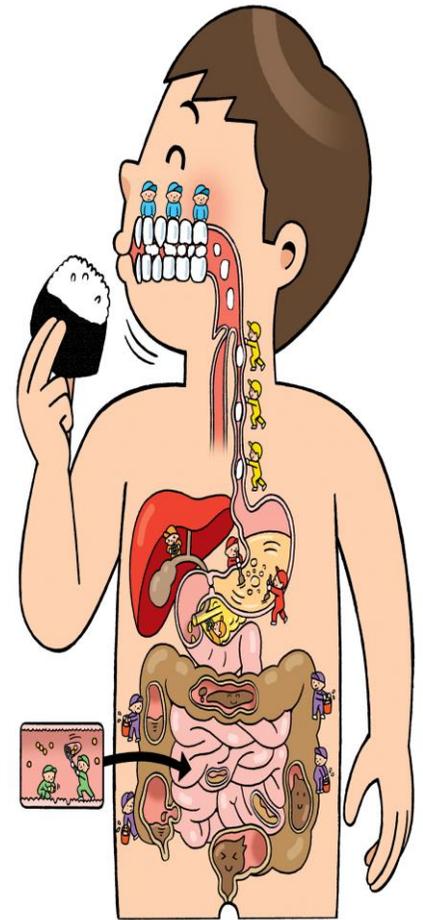
食べた物は、からだのあちこちを^{とお}って、なんと16～27時間という長い時間をかけて、うんちになって体の外に出てきます。

まず、「口」から入った食べ物は、「食道」を通り、「胃」に入ります。「胃」で胃液がかけられ、食べ物は、おかゆのようにやわらかく溶かされます。

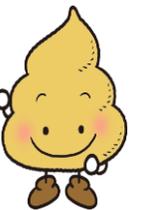
そのあと、「十二指腸」で胆汁という液をかけられドロドロに溶かされます。この時に、胆汁の色が食べ物に染まり、うんち色になります。

ドロドロに溶かされた食べ物は、「小腸」に入ります。「小腸」は、おもに、食べ物の栄養分を体に取り入れる働きをしています。

そして、「小腸」で栄養分がなくなった食べ物は、「大腸」に入り、水分が取り入れられます。この残った食べ物のカスが、「大腸」でほどよく固まりうんちとなって、「肛門」から体の外に出てきます。



うんちは、がまんせずしたいと思った時に^{おも}出しましょ^{とき}う。野菜や果物、乳製品などを^た食べて、よい^でうんちが出るようにしましょ^しう。うんちは、自分の健康状態を知るバロメーターです。



保護者の方へ

先日の給食学習会には、たくさんの保護者の方に参加していただき、ありがとうございました。8日は、暦の上では「立冬」でした。週末からは、急に気温が下がるようです。学習発表会が目前ですが、体調を崩している児童もいます。これから季節は、晩秋から冬に向かっていきます。季節に合った服装や、衣服による体温調節をする大切さについて、指導をしております。ご家庭でもご協力をお願いいたします。