

うんちは身体からのラブレター

うんちは毎日出ていますか？そして、自分のうんちをしっかりと観察していますか？そのときの体調や食べた物によって、うんちの状態にはいろいろな変化があります。

うんちはでてる？

続けて3日以上でてない
 週に1~2回しかでない
 硬くてでにくい
 量が少ない
 残便感がある

こんな症状があつて、自分でも不快感があれば便秘です

便秘が続くと...

肩こり、腰痛がある	おなかが張る
肌の調子が悪い	食欲がない
イライラする	痔になる
疲れやすい	おなかが痛い

うんちはどうやって作られる？

食事からうんちができるまでは、だいたい24~72時間

栄養素のほとんどを小腸で吸収された食物は、残りカスになって大腸（盲腸・結腸・直腸）に運ばれます。初めドロドロだった残りカスは、結腸を通り抜けるうちに水分が吸収されて固まり、うんちになって直腸に運ばれます。うんちが直腸にやってくると、脳が「だせ」というゴーサインをだすのです。

大腸の長さは約1.5メートル

あなたのうんちはどれかな？

バナナウンチ
けんこうなウンチです！

ココロウンチ
食物せんいや水分をとりましょう

ヒョロヒョロウンチ
食物せんいをとり、腹筋をきたえましょう

ビシャビシャウンチ
病気などで、おなかをこわしていませんか？

ビシャビシャ/ココロウンチをくりかえす
ストレスをためないようにしましょう

★腸内環境は良好です！！

▲うんちに水分が足りません。お肉やお菓子ばかり食べていませんか？

▲うんちを出す力が弱いのかも？！少し運動不足では？

▲体調管理していますか？身体は冷えていませんか？

バナナうんちを出す3つの力

- 1. うんちを“作る力”**
野菜や海藻類、果物など、食物繊維が多いものを中心に栄養バランスよく食べて水分もしっかりとりましょう。
- 2. うんちを“育てる力”**
腸の働きを整えるビフィズス菌や乳酸菌が含まれているチーズや納豆、ヨーグルトがおすすめ。
- 3. うんちを“出す力”**
早寝早起き、適度な運動など、生活リズムを整えましょう。また、毎朝トイレに行く習慣も大事です。トイレに行きたいのに我慢すると、うんちが出にくくなってしまいますので、要注意！

コロナウイルス や インフルエンザウイルス は

これを好き？ 嫌い？	① 乾燥した部屋	スキ	キライ	⑥ マスク	スキ	キライ
	② 口を開けて寝ている人	スキ	キライ	⑦ ワクチン	スキ	キライ
	③ 教室の換気	スキ	キライ	⑧ 人が集まる場所	スキ	キライ
	④ うがい・手洗い	スキ	キライ	⑨ ストレスの多い人	スキ	キライ
	⑤ 鼻や口をやたらと触る人	スキ	キライ	⑩ 早寝早起き	スキ	キライ