

みにほけんしどう  
ミニ保健指導♪

まいにち ちえっく  
毎日のうんちチェック

ねりま くりつひかり おかしき かおりしょうがっこう  
練馬区立光が丘四季の香小学校

さいきん

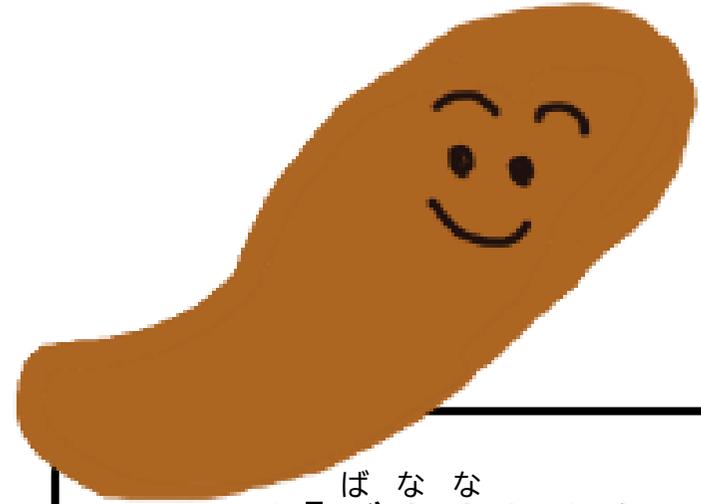
みなさんの最近のうんちは  
どんなようすでしたか？



た ないぞう しょうか べん  
食べたものが内臓で消化されて便(うん  
ち)として出るまでに 24~48時間かかり  
ます。



# うんちのとくちょう



ば な な  
「バナナうんち」

そーせーじ ば な な かたち  
ソーセージやバナナのような形のうんち。

ちよūdō 良いかたさで理想のじょうたい。



こ ろ こ ろ  
「コロコロうんち」

くろ  
黒っぽくてかたいうんち。

すいぶん しょくもつ た  
水分や食物せんいが足りないじょうたい。



ど ろ ど ろ  
「ドロドロうんち」

と ても や わ ら か い、みず  
とてもやわらかい、水っぽいうんち。

つめ あま た  
冷たいものや甘いものの食べすぎや、

ないぞう しょうか  
内臓で消化がうまくいかなかったじょうたい。

# ★<sup>ば な な</sup>バナナ<sup>ち え ん じ</sup>うんちにチェンジ！

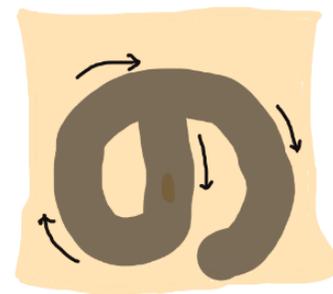
<sup>こ ろ こ ろ</sup>コロコロ<sup>ば な な</sup>うんち⇒バナナうんち

①いつもより<sup>おお</sup>多<sup>すいぶん</sup>めに水分をとる。

②<sup>しょくもつ</sup>食物<sup>おお</sup>せんい<sup>た</sup>の<sup>もの</sup>多い<sup>た</sup>食べ物<sup>た</sup>を食べる。

(<sup>こんにやく</sup>こんにやく、<sup>さつまいも</sup>さつまいも、<sup>やさい</sup>野菜、<sup>まめ</sup>豆、<sup>きのこ</sup>キノコ類、<sup>かいそう</sup>海藻など)

③おなかをいたくない<sup>つよ</sup>強<sup>じ</sup>さで「の」の字<sup>じ</sup>に<sup>まっさーじ</sup>マッサージする。



<sup>ど ろ ど ろ</sup>ドロドロ<sup>ば な な</sup>うんち⇒バナナうんち

①<sup>しょくじ</sup>食事<sup>りょう</sup>の<sup>ちようせい</sup>量<sup>ち</sup>を調整<sup>する</sup>する。

②おなかに<sup>た</sup>やさしい<sup>た</sup>ものを<sup>するもの</sup>食べる。(おかゆやあたたかい汁物など)

③<sup>きん</sup>菌<sup>う</sup>や<sup>い</sup>ウイルス<sup>る</sup>の<sup>す</sup>しわざ<sup>ばあい</sup>だった<sup>い</sup>場合、<sup>い</sup>おいしゃさん<sup>へ</sup>へ行く。



👉<sup>きょう</sup>今日<sup>ちえっく</sup>からうんちチェック、してみてください♪