

ほけんだより

2021.1

2年生号

羽津北小学校 保健室

めざせ！ まいにち うんこダスマン

はついくそくてい じ かん はなし さむ
発育測定のとに時間をもらって、ほけんのお話をしました。寒くなる
と、腹痛を訴えて保健室を来室する子が増えます。ほるぶ出版の絵本「う
んこダスマン」や「うんぴ・うんにょ・うんち・うんご」から、どうしたら
まいにち うんこが出るようになるのかや、うんこの様子を知ることによって 体調の
変化に気づくこともあるため、うんこの種類について勉強しました。



うんこダスマンへの道 5つのじゅつをマスターしよう！

うんこがお腹にたまってきたままだと、イライラしたり、便秘になったり、おならがいっぱい出てしまったり…。どんどん悪さを始めます。そんなうんこを、毎日出すための5つのじゅつをお話しました。

① あさごはん いただきのじゅつ

あさ はん なか なか から た はん
朝ご飯は、お腹の中が空っぽのときに食べるご飯。そのため、
なか うご だ いっしょ うご だ
お腹が動き出して、うんこも一緒に動き出します。

② おみずゴクンのじゅつ

すいぶん きゅうしゅう
水分が吸収されて、かたくなってしまったうんこを、ほど
よいかたさにしてくれます。朝飲むと、お腹にいい刺激を与えてくれます。

③ やさいで せんいのじゅつ

せん い しょう か なか なか そう じ
繊維は消化されずに、お腹の中を掃除して、そのままうん
ざいりょう
この材料になります。

④ からだ のびのびのじゅつ

なか ちから よわ だ なか きんにく うご
お腹の力が弱っていると、うんこがうまく出せません。お腹の筋肉をきたえたり、動かしたりすることで、うんこが動き出します。

⑤ うんこタイムのじゅつ

うんちに行きたくなくても、トイレに行く習慣をつくと自然と出てくるようになります。
あさ 朝、ゆっくりできるように早起きできるといいですね。



うんぴが出たら要注意！？

「うんち」は、いいうんこのことでバナナのような形をしています。他に
は、よく噛まないで食べたら出てくる「うんにょ」や、うんこに行くのを我慢
しているとカチコチの「うんご」が出てきます。そして、お腹の調子が悪い
ときに出てくるしゃびしゃびのうんこは「うんぴ」です。つまり下痢のこと
と。下痢が出たら必ず大人の人にお話してねとお願いしました。



うら
裏もあります

みんなのわかったことや思ったこと

おも



- わたしの思ったことは、うんこをよく出そうと思いました。がんばろうと思ったことは、うんぴを出さないよう気をつけることです。なるべく、おちやをのむことにします。これからも、うんこを大切にします。
- うんちをがまんしないこと。5つのじゅつぜんぶががんばります。
- からだをうごかしたり、うんこをするじかんを決めたりしたら、うんこが出やすくなるなんて、しりませんでした。うんこタイムのじゅつは、できてないけど、ほかのじゅつは、つづけてがんばろうと思います。
- ぼくがわかったことは、ぜんぶのじゅつをすると、うんちがいっぱい出て、いいうちになることです。ぼくは、おみずゴックンのじゅつを、あまりできてないと思うので、このじゅつをやります。
- うんちが出ないと、いろんなしょうじょうが出るんだなあと思いました。え本に出てきたじゅつを、ぜんぶできたらいいなと思いました。
- これから、からだのびのびのじゅつと、うんこタイムのじゅつをかんぺきにできるようになりたいです。
- ぜったいに、うんぴとうんごとうんによは、いやだなと思いました。5つのじゅつをしたことがあるので、これからも、がんばります。ぜったいにおしえてくれたことは、わすれない。
- わたしは、あまり水・おちやをのまないの、これから水・おちやをいっぱいのみたいと思います。
- うんちがおなかにたまったままだと、わるいことがあるということが、わかった。
- うんこを毎日出して、けんこうな体をつくるのはだいじだと思いました。
- うんこがいっぱい出ることが、いいことだとはじめてわかったので、うんこは出すといいんだと思いました。じゅつをつかうといううんこが出ることも、はじめてわかりました。うんこタイムのじゅつは、いつもやっているから、いいんだと思いました。できれば、あさごはんいただきのじゅつをいっぱいしたいと思いました。
- 大きくなったら、びょういんのせんせいになりたいから、おぼえておきたいです。いっぱいやさいをたべて、うんちをいっぱい出そうと思います。
- うんこが、おなかにたまったままだと… くるしくなるし、おならが出るし、イライラ、ぶつぶつになるのは、しらなかったの、しれてよかったです。
- うんこをがまんしたら、かちこちになるんだとわかりました。あと、からだのびのびのじゅつをはじめてした。
- 思ったことは、うんこってだいじだなと思いました。
- うんちをしないと、おなかの中でたまっちゃうので、毎日うんちをして、がまんしないでトイレにいきたいと思います。うんこタイムのじゅつをがんばりたいと思います。
- うんちをがまんしないようにしたいと思います。毎日うんちを出したいと思います。
- トイレのじかんをきめないといけないんだなと思いました。



おうちの方へ

子どもたちには、絵本に出てくる5つのじゅつ、それぞれについてがんばってほしいことを伝えました。5つのじゅつを、子ども一人で行うのは、難しいことも多いかと思うので、お家の人もぜひ、ご協力いただければと思います。また、やさいでせんいのじゅつでは、すききらいせずに食べたいと前向きな感想を書いてくれる子がたくさんいました。ぜひ、お家での様子を見ていただけると嬉しいです。よろしくお願ひします。