

気持ちのよい季節になりました。スポーツフェスティバルの練習も始まりましたね。当日、練習の成果をしっかりと発揮するためにも、毎日の疲れをためないようにしましょう。そのためには、生活リズムを整えて、しっかり寝て、ご飯を食べて、健康に注意してください。

毎日きれいなハンカチ・タオルをもっていますか？水筒はもっていますか？これから汗をかく日が多くなります。忘れないようにしてくださいね。



うんちで健康CHECK!

みなさん、毎日うんちは出ていますか？うんちはその『におい・色・形』でみんなの健康状態を教えてくれる、体からの大事なお便りです。流す前にチェックしてみてくださいね。

うんちって何だろう？

- 20% 水分
- 80% 食べ物のカス、細菌、細菌の死がい

もし、みんなが食べたり、のんだりしなくなったら、うんちは出なくなっちゃうよ。

どんなうんちがいいのかな？

- 量 1日1~2回
- 形 バナナの形
- 色 茶色っぽい色
- におい そんなにくさくない
- 重さ ゆっくり水にしずむ
- 出方 おしりをふいても紙にほとんどつかない!

毎朝トイレに行こうね

こんなうんちは要チェック

ひよろひよろうんち

- 量は少ない
- 切れ切れしてて細い
- 黒ずんだ赤茶色か黒色
- ツツと鼻にくるにおい
- やわらかい

腹筋が弱かったり、ダイエットなどによる食物不足が原因かも…。

コロコロうんち

- 量は少ない
- コロコロしている
- こい茶色
- とてもくさい
- かたい

うんちがしばらく出ていないのでは？食べているものや生活を見直してみよう。

びしゃびしゃうんち

- 量は多い
- 形がなくドロのよう
- 黄土色~黄色
- とてもくさい
- ほとんど水

冷たい物の取りすぎなどで、おなかの調子が悪くなったのかも…。

いつもきれいに！ せいけつ・みだしなみ

ハンカチ・ティッシュ
いつも持ち歩こう
(ハンカチは毎日かえる)

手足のつめ
のびていないか、
ときどきチェックしよう

手あらい・うがい
外から帰ったときは
忘れずに

お風呂
1日のあせやほこりを
あらいながしてすっきり!