

# からだから 6月号

文教大学付属小学校 保健室  
平成30年6月

## うんち、出ていますか？

「おなかが痛いです」と保健室にくる人の話を聞いて、「今日ほうんちは出ていません。昨日も、その前の日も。たぶんその前の日も…」という人がいます。何日もうんちが出ないと…



こんな風にならば、大腸の中がうんちでいっぱいになってしまいかもしれません。

こんな時、おなかのマッサージをして、お水を飲んで、ゆっくりトイレに行くと、たくさんうんちが出てきます。おなかの痛みもあつという間に治まってしまう。 「うんちがつまっているとおなかが痛くなることを初めて知った」という人もいます。うんちは食べ物の残りカスです。大事にためず、毎日出してあげましょう。



うんちを見ることで体の健康状態がわかります。うんちは体からのラブレターだと思っ、流す前によく見てください。

うんちをするときは、はずかしいことでも、きたないことでもありません。うんちをしたくなったら、堂々としてトイレに行ってください。

### バケたんち



- ・体調がよい状態の時に出る、いいうんち！
- ・すると気持ちよくなる。
- ・あまりくさくない。

### コロコロ・ガチガチうんち



- ・かたくてなかなか出ない。
- ・うんちをためておくとこな状態になる。

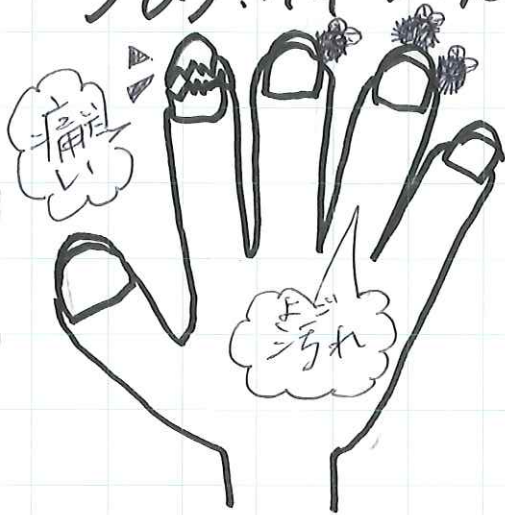
### ビシャビシャうんち



- ・ドロドロしていたり、水のよなうんち
- ・おなかの調子が悪い時に出る。

うんちの様子を見てみよう！

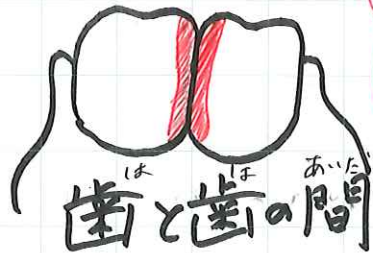
# つめ、伸びたら切ろう!



つめが伸びすぎている人がいます。つめが長いと汚れがたまりやすかったり、ケガ(つめが割れたり、はがれたり)の原因にもなります。体育や遊びをしている時、お友達を傷つけてしまうことがあります。定期的につめを切る習慣をつけましょう。

# 6月4日~10日は歯と口の健康週間です。

今月は歯科検診があります。むし歯は1本もないのに「みがき残し」があって、治療のお手紙をもらう人がとてもたくさんいます。



ここをよくみがいて!



共通しているのは、歯ブラシが届きにくいことです。歯みがきがしにくいので、食べ物のカスや歯垢(むし歯菌のすみかプラーク)が残ります。むし歯や歯周病の原因にもなります。

みがき残しがないか、時々おうちの人にチェックしてもらいましょう。

## 🏠 〇〇 おうちの方へ

小学生期の歯は永久歯と乳歯が混合して生える時期で、歯みがきをするのが難しい時期でもあります。高学年であっても時々みがき残しがないかなど、確認をしていただきますようお願いいたします。