

# うんちは とても大切

「うんちは、きたない」「学校でトイレに行くのは恥ずかしい」なんて思っている

「うんちは、きたない」「学校でトイレに行くのは恥ずかしい」なんて思っている。いざ自分が多量に出たうんちは自分の体が健康かどうかを教えてくれる。お便り。とてもたいせいです。

「うんちは、きたない」「学校でトイレに行くのは恥ずかしい」なんて思っている。いざ自分が多量に出たうんちは自分の体が健康かどうかを教えてくれる。お便り。とてもたいせいです。



## 体の調子のお便り

### におわずスルツが元気な印

**かたい**

- 水分が少ない
- こげ茶色
- 力を入れてもなかなか出ない

**ほそなが**

- ひよろひよろしている
- 出してもおなかですっきりしない

**げんき**

- 黄色っぽい茶色
- するっと出る
- くさくない

**やわらか**

- おなかがいたくなる
- どろどろしている
- とてもくさい



教室を開いて「かたい」「やわらか」「ほそなが」の4しるしに分けると、体の調子がよくわかります。

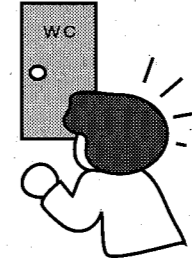
「げんき」なうんちは黄色っぽい茶色。スルツと出て、くさくないのがよいです。「へんげんぎ」になって、おなかが痛くなったり、加



よくかんで食べる



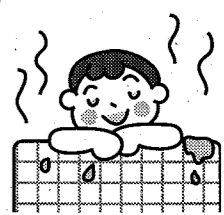
外でげんきに遊ぶ



したくったらがまんしない



朝、コップ1杯の水



お風呂で温まる

## しっかり食べ外で遊ぼう

「かたい」「うんち」は、食べものの好み、きんごなどが原因。お菓子をあげて、野菜やヨーグルト、水分をたくさんとりましょう。うんちがまんないことでもたいせいです。

「やわらか」「うんち」は、食べすぎや飲みすぎで、胃腸が弱

「ほそなが」「うんち」は、運動不足などが原因。腹筋をきたえ、海藻、干しシイタケ、コンニャク、ゴボウなどを食べると、効果があります。

うんちの状態が悪くなることは、体の調子が悪くなるつまり、病気にかかりやすくなってしまうこと。「毎日げんきなうんちを出すことはとてもたいせつ」(加藤さん)だね。

【日本トイレ研究所】  
東京都港区虎ノ門1・11・7  
☎03・3580・7487  
<http://www.toilet.or.jp/>



うんち、うんち!

歌って踊りながらトイレマナーを学べる「うんち」のCD  
(日本トイレ研究所制作)

「うんち」のページは、毎月第1、3、5土曜日付に掲載の予定です。お楽しみ。