

# ほけんだより いきいきカード⑤号

2022年  
池田小学校  
保健室

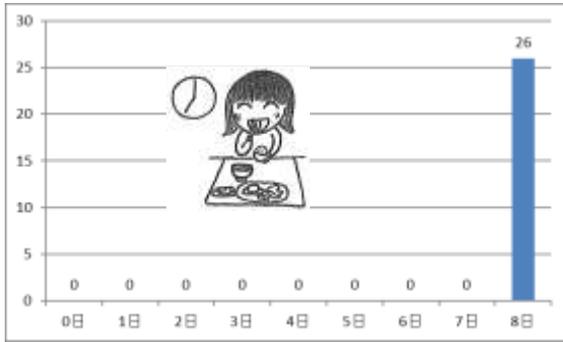
## 第5回いきいきカード(2/22~3/1)結果発表！



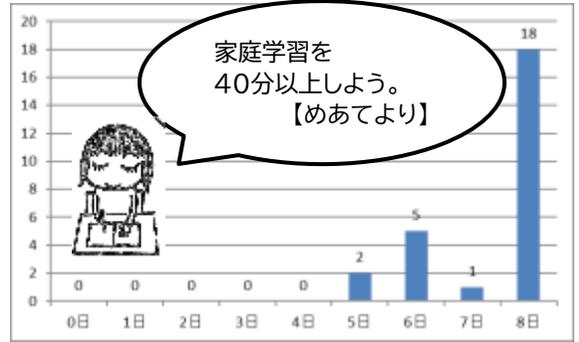
2月22日~3月1日に、今年度最後のいきいきカードをしましたね！自分の生活習慣を見直すことはできたでしょうか？

第5回目の結果を、下のグラフにまとめました。あなたはどこに入るでしょうか？おうちの人と一緒に見てみましょう(^v^)♪

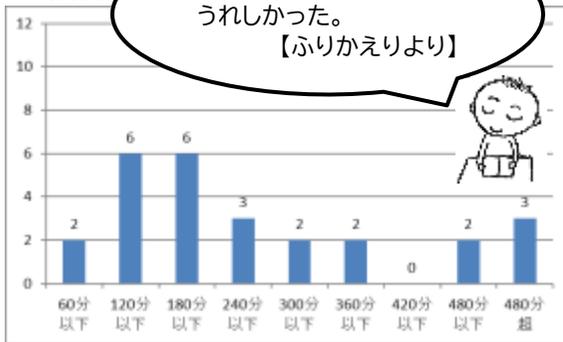
### ☆ あさごはん



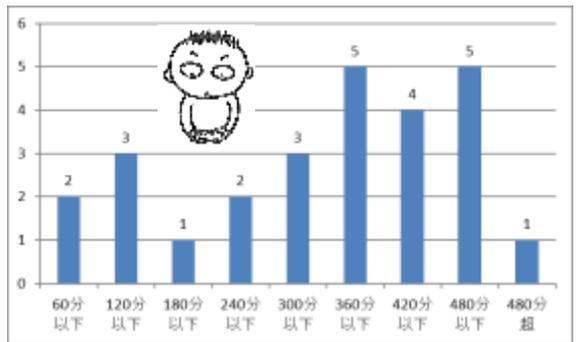
### ☆ 家庭学習



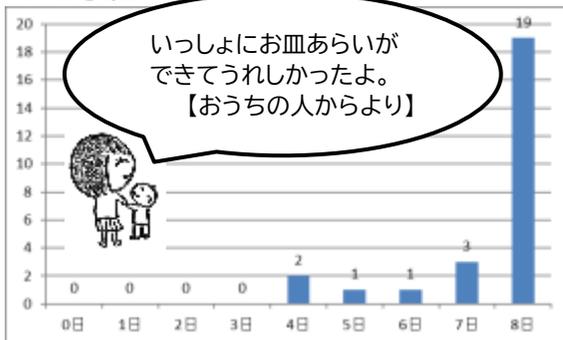
### ☆ 読書



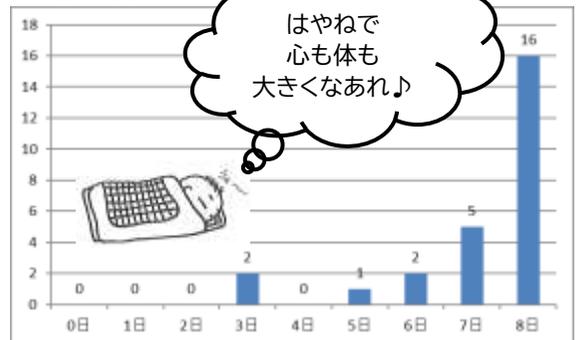
### ☆ メディアコントロール



### ☆ お手伝い



### ☆ はやね



# だいずかん うんち大図鑑!

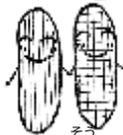


## うんちを見てもみよう!

きょう げんきかな? いっぱいあそぶかな?

うんちを見れば、からだの調子がよいかどうかわかりますよ♪



<p><b>バナナうんち</b></p>  <p>バナナのような大きな形<u>の</u>うんちは、とても元気な証拠です!</p>	<p><b>カタカタうんち</b></p>  <p>水分や野菜がたりないときに出るうんちです。</p>	<p><b>ドロドロ ビチビチうんち</b></p>  <p>水分のとりすぎ、かぜ、おなかの病気かもしれません。</p>	<p><b>コロコロうんち</b></p>  <p>べんぴのときに出るうんちです。水分・野菜をとって、規則正しい生活しましょう!</p>
<p><b>白・灰色うんち</b></p>  <p>ロタウイルスの感染や肝臓の病気が考えられます。すぐに病院へ!</p>	<p><b>赤色うんち</b></p>  <p>「ぢ」や「がん」などの病気かもしれません。つづくようなら病院へ!</p>	<p><b>緑・オレンジ色うんち</b></p>  <p>ほうれん草やにんじんなどの野菜をたくさん食べたときにすることがあります。心配いりません。</p>	<p><b>クサクサうんち</b></p>  <p>腸の調子がわるいときに、いつもよりクサ〜イにおいのうんちになります。</p>

いろいろな形・色・においのうんちがありますね(^o^)

毎朝、うんちがでたら、チェックする習慣がつけられるといいですね!

## バナナうんちを出すためのコツは…

### コツ①

野菜  
くだもの  
豆類  
かいそう  
お茶  
みず



などをたっぷりとること♪

### コツ②

たくさん体を動かすのも大事だよ♪



### コツ③

ねる時間や起きる時間が決まると、うんちが出る時間も決まってくるよ♪ うんちはガマンしないでね!

