

# 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

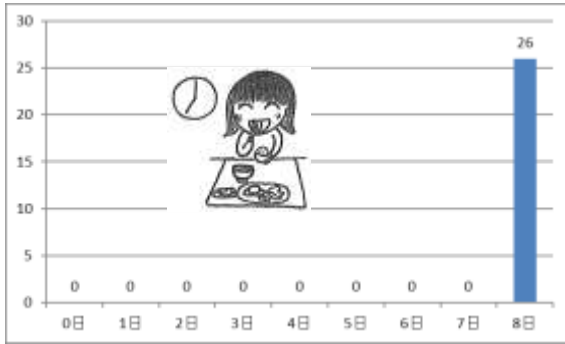
## 第5回いきいきカード(2/22~3/1)結果発表!



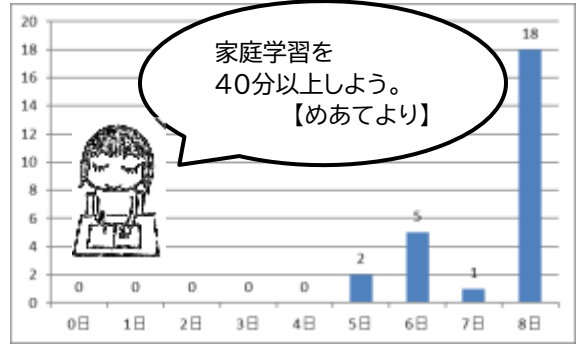
2月22日~3月1日に、今年度最後のいきいきカードをしましたね! 自分の生活習慣を見直すことはできたでしょうか?

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^)^♪

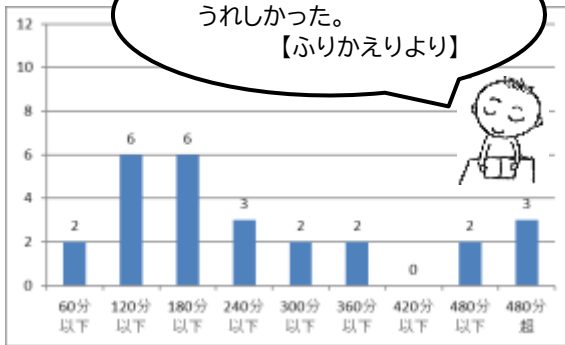
### ☆ あさごはん



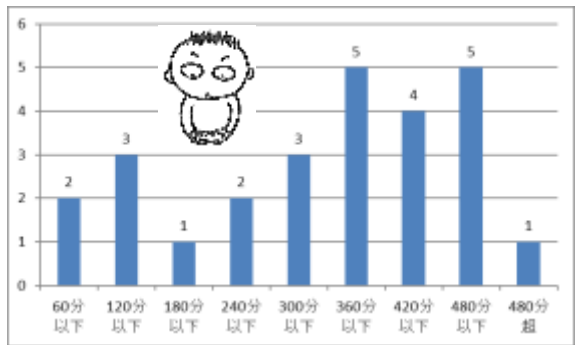
### ☆ 家庭学習



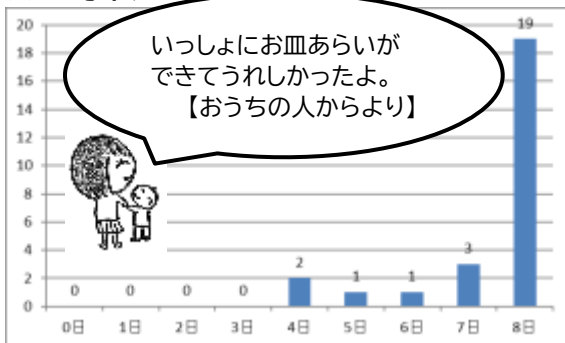
### ☆ 読書



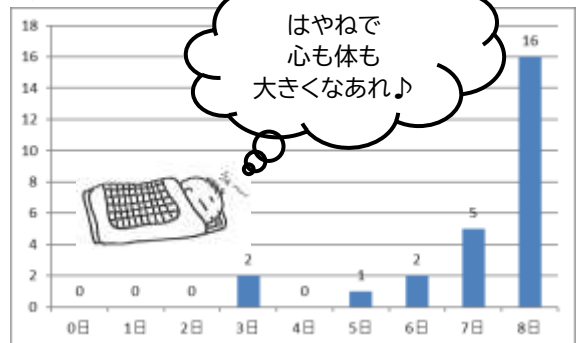
### ☆ メディアコントロール



### ☆ 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 きさ・形のうんち 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・野菜をとつ て、規則正しい生活 をしましょう!</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 でることがありま 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  
き決まると、  
うんちが  
出る時間も  
き決まってくるよ♪  
うんちは  
ガマンしないでね!

