



令和4年 12月号
 勢理客こども園 園長：比嘉 裕
 担当：たんぽぽ組

毎日、うんちを観察してみよう

わたしたちは、いろいろな食べ物を食べることによって、うんちが出ます。食べ物から栄養や水分を吸収、残ったかすがうんちとなって、排せつされています。

うんちをよく観察することで、自分の体の健康状態を知ることができます。

どんなうんちが出ていますか？



ころころうんち



野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんしていたりすると、ころころした、かたいうんちが出て、うんちをする時に痛くなります。

バナナうんち



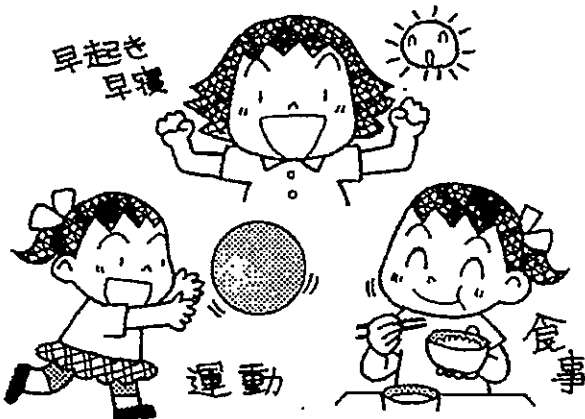
体が元気で調子のいい時に出るうんちです。野菜などをきちんと食べていて、よく体を動かしていると、うんちもスムーズに出てきます。

びりびりうんち



冷たい飲み物や食べ物をたくさん食べていると、おなかが痛くなって、水っぽいどろどろしたうんちが出ます。冷たいものとりすぎには注意しましょう。

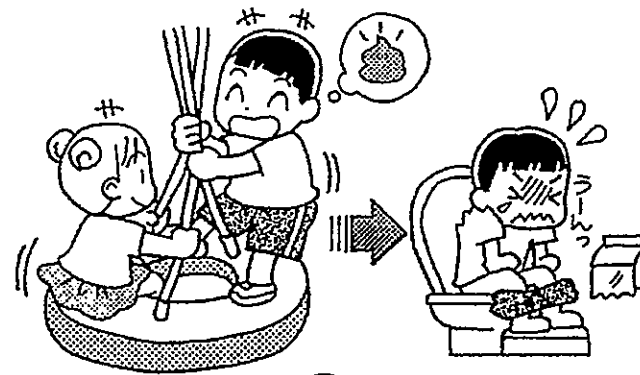
すっきりうんちのために…



うんちをすっきりと出すためには、早起き早寝を心がけること、元気に体を動かすこと、1日3食をきちんと食べること、野菜や豆類、いも類などをよく食べることが大切です。また、朝食の後に、ゆっくりトイレに入る時間をつくりましょう。いいうんちが朝から出ると、1日中気持ちよくすごすことができます。

参考文献 「いのちのえほ

うんちがしなくなったら、
 トイレには早めに行く習慣を

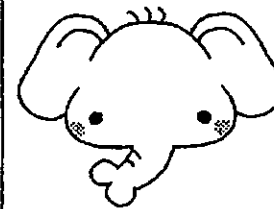


わたしたちは直腸に便がいっぱいになると便意を感じますが、トイレに行くまでは肛門括約筋の力でがまんすることができます。しかし幼児の場合は、まだこうしたシステムが未熟なことがあり、トイレまで間に合わずにもらしてしまう場合もあります。年齢が高くなると、もらしてしまったことを恥ずかしく感じてしまうこともありますので、「何で早くトイレに行かないの！」などと責めないようにしましょう。また、遊びに夢中になったりして、うんちをがまんしてしまう場合もありますので、がまんしている兆候が見られたら声をかけてあげましょう。

子どもと一緒に
 楽しもう!!

動物たちのうんちのヒ・ミ・ツ

ぞうのうんち



ぞうは、葉や草などを食べます。野生の場合は、太陽の熱や風でうんちが壊されて、消化されなかった草の繊維だけが残ります。



うさぎのうんち



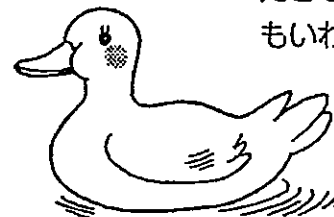
うさぎのうんちは2種類あります。1つはころころの丸いうんちです。もう1つは、やわらかいうんち（盲腸糞）です。このうんちには栄養が残っているので、うさぎはもう一度食べます。2回腸を通過することで、栄養を十分に吸収させているのです。



あひるのうんち



あひるは、えさを食べた後に水をたくさん飲みます。水がないとえさを食べられないともいわれます。そのため、やわらかいうんちをたくさんします。



だんごむしのうんち



だんごむしは、落ち葉などを食べてうんちを出します。そうすることで土にかえしているのです。だんごむしは、いい土をつくる働きをしているのです。

