

# ほけんだより 1月

2023.01.10 御一小 保健室 文責：松下



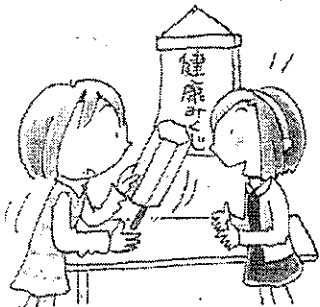
新年あけましておめでとうございます！今年も御一小のみなさんの心と体の元気を応援していきます！よろしくお願いします。

## 年の始めの運だめし？

みなさんは毎日どんなうんちが出ていますか？

うんちのタイミングと形はみんなの健康を教えてくれているよ！

大吉	毎朝、おきるとバナナうんちが出る 健康バッチリ！今年もだいじょうぶ
吉	朝ごはんの後にうんちが出る 健康運がいいですね
中吉	毎日1回はうんちが出る まずまず健康です
小吉	2日に1回くらいうんちが出る ちょっと健康が低迷。右側を見て健康運をアップしていこう！
末吉	時々しかうんちが出ない キミの健康が心配。右側を見て健康運をアップしていこう！



## バナナうんちのひみつ

その1  
力まなくてもツルンと出て  
気持ちがいい！

その2  
くさくない！

その3  
腸の中にいい菌が  
いっぱいいる証拠！

## バナナうんちを出すためには？

### 腸を元気にしてくれる食べ物

バナナうんちが出るのは腸が

食物せんい

元気なしるし。腸が元気になると  
免疫力が上がり、肌がキレイになっ  
たり、アレルギーや心の調子も良  
くなると言われています。



ゴボウ 豆類 サツマイモ

野菜（ほうれん草や白菜など色々）

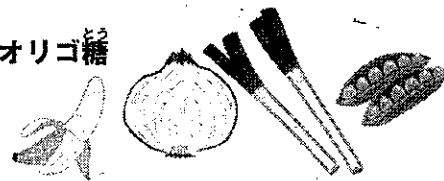
こんにやく かいそう くだもの



水分

あまいものより、水やお茶がいいよ

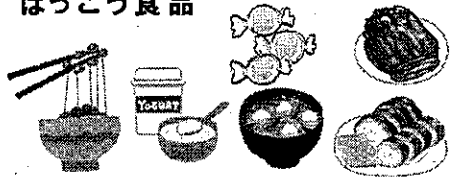
オリゴ糖



バナナ タマネギ ねぎ アスパラ

ブロッコリー ゴボウ 豆類など

はっこう食品



なっとう ヨーグルト チーズ

キムチ みそしる ぬかづけ

## うんちのタイプ別アドバイス

<p>ガチガチコロコロタイプ</p> <p>食物せんいと水分を今より多めにとるといいよ！</p>	<p>ヒヨロヒヨロタイプ</p> <p>はっこう食品と野菜を取って、運動や背筋ピンでおなかの筋肉をつけよう！</p>
<p>ガチ&amp;ビシャタイプ</p> <p>ストレスが原因かも。相談したり、リラックスできる時間をつくったりしよう。</p>	<p>ビシャビシャタイプ</p> <p>腸を元気にしてくれる食品を取ろう。ストレスもあるかも。相談したり、リラックスできる時間をつくったりしよう。</p>

ウラ面に2学期の「すいみんたっぴり賞」の人の名前をのせたよ。見てね！