ほけんだより

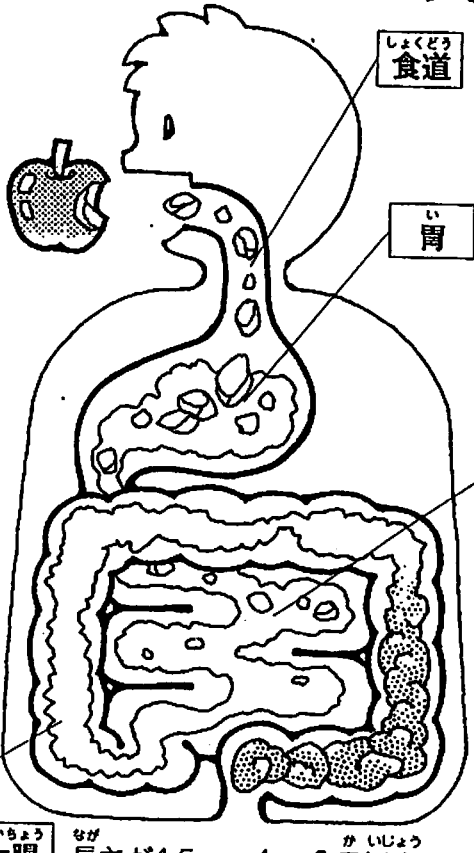
No:8

五所川原市立市浦小学校保健室　2006.8.28　　おうちの人といっしょによんでください

２学期がはじまりました！

まだまだあつい日がつづきますね。夏休みに生活リズムがくずれた人は、もうとりもどせましたか？２学期をはりきってむかえたくても、体がだるくては調子がでません。早ね早おきをして、バランスのとれた３度のごはんを食べて元気になって、勉強やスポーツ、読書などを楽しみましょう。

食べたものの流れ



食道　30～60秒で食べものがとおります！のみものは１～６秒です。

胃　胃がうんどうして、胃えきと食べものをまぜてドロドロに（４じかん）します。胃えきでバイ菌もころしま～す。

小腸　６ｍもある！その表面は、ひだになっていて広げてみると、たたみ12じょうもあります。８じかんいじょうかけて栄ようと水分をきゅうしゅうします。

大腸　長さが1.5m。１～５日以上かけて、ドロドロのおかゆのようになった食べものから、ミネラルやビタミン、水分をきゅうしゅうし、しっかりしたウンチをつくります。

CHECK！生活リズムを☆ウンチに学ぶ☆見なおそう

生活リズムがくるっていると、ベンピになったり、コロコロウンチをしたり。よいウンチはけんこうのバロメーターで～す！

よいウンチの見分け方　バナ～ナウンチがいそうてき！

色	黄土色から茶色 （×肉の取りすぎやベンピのウンチは黒くなる）
形	直径2センチぐらい、長さ10～15センチ （×コロコロやカチカチはベンピぎみ！）
かたさ	出るときは気持ちよく出てふいても紙につかない
量	小さなバナナぐらいの大きさ 食べた量と同じくらいがよい
におい	あまりにおわない （×腸にたまっているウンチは、くさ～い！）

＊「なつやすみげんきっ子のくらし」から、みんなの夏休みのようすを教えてもらうことができました。それぞれの学年ごとに、その様子をかんたんにまとめてみたいと思います。もう少しまってくださいね。