



2018(H30)11.1

茨木市立畑田小学

朝の健康観察を
お願いします。



日ごと木々の葉が色づき秋だな！と思っていたら、11月7日は立冬！立冬は字の表すとおりで、冬の始まりを意味します。秋から冬へと季節が変わっていく大きな節目になります。冬に向かって寒さに負けない体力をつけておきましょう。



11月10日はトイレの日

11月10日は、日本トイレ協会が定めた「トイレの日」です。11月10日にちなんで決められました。日本トイレ協会いわく——うんちを
知れば健康状態をチェックでき、トイレットペーパーを知れば環境問題
に関心をもてる。そして、トイレの使い方を覚えることはマナーを身に
つけること——だとか。この日は、みんなでトイレに注目！？

参考：日本トイレ協会ホームページ (<http://www.toilet.or.jp/index.html>)

保健室には「腹痛」を訴えてくる人が多くいます。虫垂炎？腸ねん転？食中毒？腹部打撲？胃腸炎？を疑いつつ、便が出たらすっきりする人が多いです。1週間に1回しか出ていない人もいたり、中には「うんちって毎日でのの？」って驚く人もいました。健康的なうんちを毎日だせる習慣をつ

★食事と排便は密接な関係があります。「食べたら出す」「入れば出る」。この当たり前のことを再確認して、便が出やすい生活習慣・便が出やすい環境 はどうしたらいい考えてみましょう。

ピッカピカのトイレのための 3つのポイント

1 早めに行く

「がまん」は、洋服やトイレをよごす原因に。



2 出るときにチェック

「流し忘れ」や「ゴミの捨て忘れ」はありますか？



3 次に使う人のことを考えて

それは「あなた」かもしれませんよ。



みんなが、いつも気持ちよく使えるトイレにしましょうね

あなたのウンチはどれかな？

バナナウンチ

けんこうなうんちです

コロコロウンチ

食物せんいや水分をとりましょう

ヒョロヒョロウンチ

食物せんいをとり、腹筋をきたえましょう

ビチャビチャウンチ

病気などで、おなかをこわしていませんか？

ビチャビチャとコロコロウンチを()かえす

ストレスをためないようにしましょう

うんちを見れば、その人の健康状態がわかります