

# げんきっこ

2022・12・1 上戸祭小保健室 No. 9

もう、12月ですね。あっという間に年末になってしまいます。やり残したことはありませんか？勉強・そうじ・仲直りなどやり残したことは片づけて冬休みに入りましょう。



## 食べものの旅にレッツゴー！

12月11日は「胃にいい(1211)」で胃腸の日だそうです。毎日、食べ物を食べて栄養にしていますが、実は体の中で色々なことが起きています。今回は食べたものがウンチになるまでのしくみを紹介します。

### ①口の節

旅のはじまりは口の中から。食べたものをよくかんでバラバラのドロドロにします。これは食べた物のみこみやすくするためです。

### ②胃の中

のみこんだ食べ物は食道を通過して胃にとろちやくします。胃の中で食べ物をドロドロのえき体にしていきます。

### ③小腸

小腸は長さが3~6mもあるとっても長い器です。この長い道の間で食べ物の栄養は体の中に取りこまれます。

### ④大腸

小腸で体にひつような栄養が吸収された後、大腸で水分が吸収されてウンチになります。そしてウンチがたまったらみんなの体から出ていきます。

これで旅は終わりです。口から入った食べ物がウンチになって出るまでにだいたい24~48時間かかります。

## ウンチは体からのおたよりです

ウンチが何日も出ずに腸にたまっていることを「べんぴ」と言います。べんぴになるとお腹がいたくなる、気分がすっきりしない、イライラするなどが現れます。ウンチは色・形・においから健康じょうたいが分ります。まさに「体からのおたより」ですね。みなさんも「体からのおたより」確認してみてくださいね。



### コロコロウンチ

何日もウンチが出ずにお腹にたまっているようです。ウンチを出そうとお腹がいたくなることもあります。野菜をたくさん食べましょう。



### バナナウンチ

お腹の調子はバッチリです。気分もすっきりいい気持ちですね。

### ガチガチウンチ

ウンチの水分がなくなって固くなっています。水分をしっかりとって、よくかんでご飯を食べましょう。



### ドロドロウンチ

お腹の調子が悪いようです。消化の良いものを食べて早めにねてください。ひどくなったら病院にいらしてくださいね。



# 空気も体もカラカラ…冬もこまめに水分ほきゅう！

いよいよ冬本番ですね。空気がかんそうしてかぜやインフルエンザなどのウイルスが大好きな季節になりました。冬の感染症対策は「手洗い・マスク」に加えて「かんき」と「かしつ」がキーワードです。しつどが 50～60%の空気ではウイルスは元気がなくなり、弱くなります。



もう一つ忘れてはいけないのが水分ほきゅうです。空気のかんそうと一緒にみなさんの体もカラカラになっています。冬はのどがかわきにくいので水分不足に気づきにくいですが、のどがかんそうすとウイルスが体内に入りやすくなってしまいます。こまめな水分ほきゅうを忘れずに過ごしてください。あたたかい飲み物は、心も体もほっとするのでオススメです。



クイズで  
覚えよう!

## 冬の感染症予防

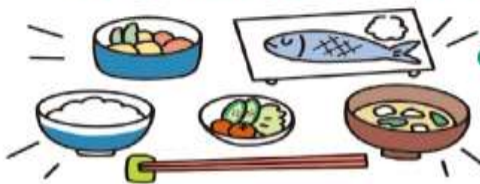
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。しっかり頭に入っているか、あらためてチェックしてみましょう。〔 〕にあてはまることばを【キーワード】からえらんでね！

①手を洗うときにはすみずみまで洗うことのほか、〔 〕を使うこと、水を〔 〕洗うこと、洗った後に水気をしっかり〔 〕こともポイントです。



②感染を広げないためには〔 〕を。せきやくしゃみで出る、ウイルスがついた〔 〕をとめることができます。

③しめきった部屋の〔 〕はどんどんよごれていき、感染症の原因にも。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて〔 〕をしてください。



④病気を予防し、早くなおすために必要な、私たちのからだの〔 〕。十分な〔 〕と〔 〕、適度な〔 〕はここでも大切になってきます。

⑤インフルエンザや〔 〕による感染性胃腸炎と診断されると、〔 〕となります。欠席にはならないので、おうちでゆっくり休みましょう。



### キーワード

出席停止 石けん 栄養 お湯 歯こう 氷水  
流して 入院 保つ マスク 換気 そうじ かぜ薬 空気  
蒸気 集中力 睡眠 甘いもの 運動 入浴 ノロウイルス  
ためて ふき取る かぜ 勉強 外出禁止 抵抗力 飛まつ

こたえ：①石けん、流して、ふき取る ②マスク、飛まつ ③空気、換気  
④抵抗力、睡眠、栄養、運動 ⑤ノロウイルス、出席停止