

めざせ！ばななうんち！



今回はひまわり・ゆり組に、うんちについて保健指導を行いました。

R7年5月14日（水）

1 いいうんちって、どんなうんち？



ばななうんちが、一番いいうんちだよ！

かちかちうんちは、出る時痛いよ！



うんちの種類

ころころ
かちかちうんち



ばななうんち



どろどろ
べちゃべちゃうんち



【正解】ばななうんち

・ころころ・かちかちうんち

→好きなものばかり食べて、水分や野菜をあまりとらないと硬いうんちになるよ。

・どろどろ・べちゃべちゃうんち

→冷たいものをたくさん食べたり飲んだりした時や、お腹にばい菌がいたりすると、どろどろべちゃべちゃうんちになるよ。



2 ばななうんちにするためには、どうすればいいのかな？



水分を取ると
ばななうんち
になる！



野菜を
たくさん
食べる！

好き嫌いせず、 なんでも食べよう！

・バランスのよい食事を
こころがけよう。



冷たいものを 取り過ぎないようにしよう！

・おやつやジュースの量はおうち
の人と相談して決めよう。



3 うんちをすっきり出すためには どうすればいいのかな？



うんちがすっきり出ないと、溜まったうんちが硬
くなって出にくくなってしまうよ！

うんちが出やすい座り方をやってみよう！



【考える人ポーズ】
・少し前かがみに座
てみよう！
・踏み台があると、
もっといいよ！

朝、うんちが出そうな感じがなくても トイレに座ってみよう！



・昼や夜よりも、朝にうんちをす
るとすっきり出やすいよ！
・毎日続けていると、朝にすっきり
うんちが出やすくなるよ！



考える人
ポーズ、
やってみ
たよ！

たくさん体を 動かそう！

・体を動かすとお
腹の中も動いて、
うんちが出やす
くなるよ！



「朝、ばななうんちがすっきり出るよう頑張ってみようね！」と看護師が言うと「はいー！」と元気に
お返事をしていました。家族みんなで、朝のばななうんちを目指しましょう！！