

学校でトイレに行けますか？

■大便だいべんをがまんしすぎるのは、体に悪い！

「はずかしい」「からかわれる」などの理由で、学校のトイレではうんちしたくない、という人が、たくさんいます。でも、それは体にとって大問題！トイレに行きたいときはちゃんと行けるよう、みんなで考えてみましょう。

●トイレに行かないと体はどうなる？

①大便だいべんは腸ちようからの栄養えいよう分ぶんを吸収した残りかす。がまんばかりしていると？



②便秘べんぴになって苦しくなったり、いたかったり！



③腸さいきんの細菌バランさんスがくずれて、病気びやうになることも！



しなくなったら堂々とトイレに行こう！

食べてかすを出す。これは命にかかわる、だいじな体のはたらきです。あまりがまんばかりしていると、やがて便から水分がぬけてかたくなり、出したくてもなかなか出ない「便秘」になります。これがつづくと、腸の中なかにいる、毒どくの強い「悪玉菌あくよくきん」が増えて、体にいろんな悪い影響えいぎやうが出てきます。大便は、がまんしすぎない！体の問題だから、学校でもトイレには堂々と行きましょう。



すっきりすれば、集中力しゆうりきも高たかくなる！

「毎朝、家でトイレをすませる習慣をつけよう！」

「そのためには朝食をしっかりと食べて腸の働きをよくしましょう！」



こんなことに注意しよう！

1. 大便する人をからかわない！

自分おれががまんして苦しいときのことも考えて、友だちをからかわないで！



2. トイレについて話し合おう！

きたない、くらい、使いにくいなどの問題点は、先生やみんなみんなで話し合わって解決かいげつ！



3. トイレのあとは手洗いもしっかり！

食中毒などをふせぐためにも、手洗い、そうじはしっかりやろう！

