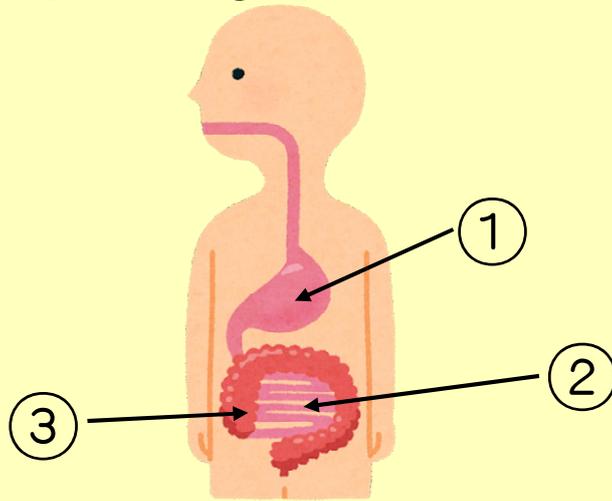


もんだいえー
＜問題A＞

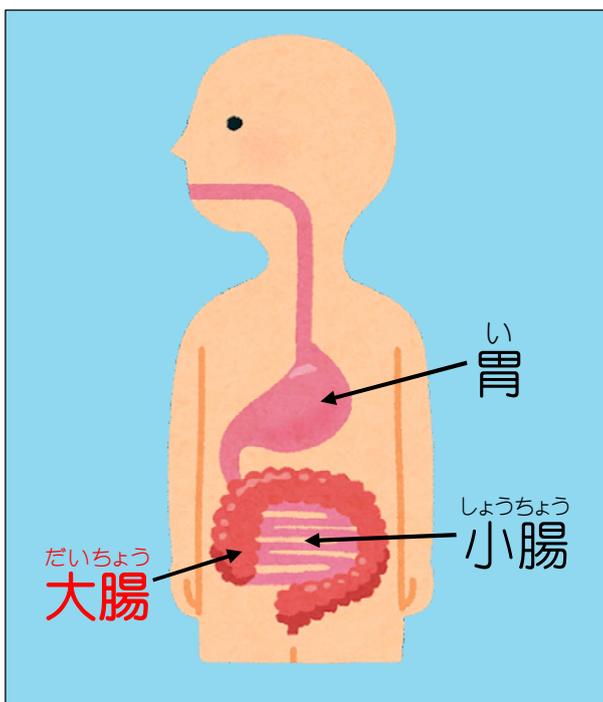
だいちょう ばしょ
大腸の場所はどこかな？



＜こたえ＞③

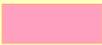
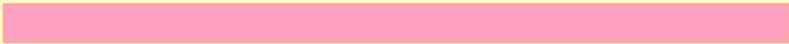
だいちょう なが やく
大腸は長さ約1.5メートルの管(長い筒のようなもの)で、
しょうちょう と
小腸のまわりを取りかこむようにあります。

おも だいちょう しょうちょう きゅうしゅう すいぶん きゅうしゅう
主に大腸は小腸で吸収されなかった水分などを吸収して、
た もの のこ はたら
食べ物の残りカスをうんちにかえる働きをしています。



もんだいびー
＜問題B＞

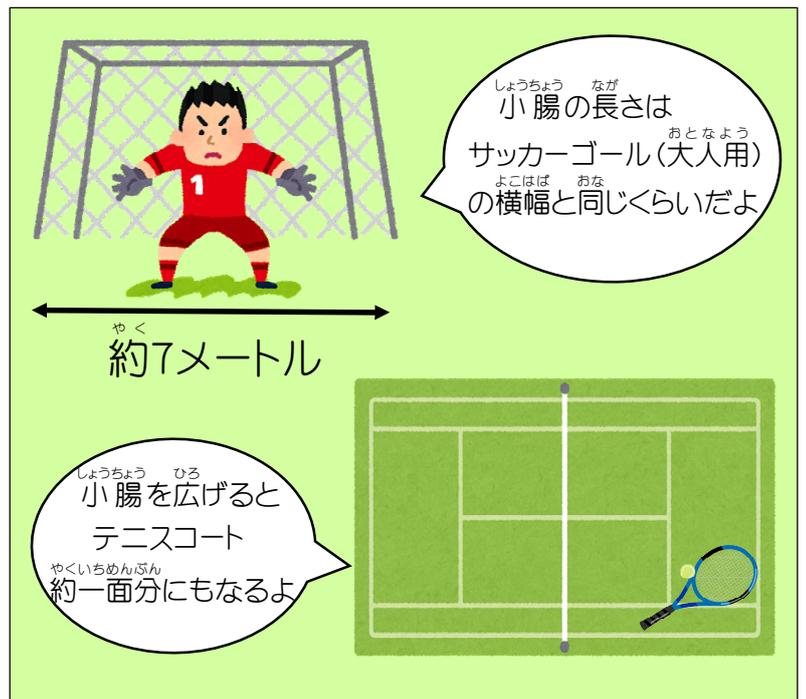
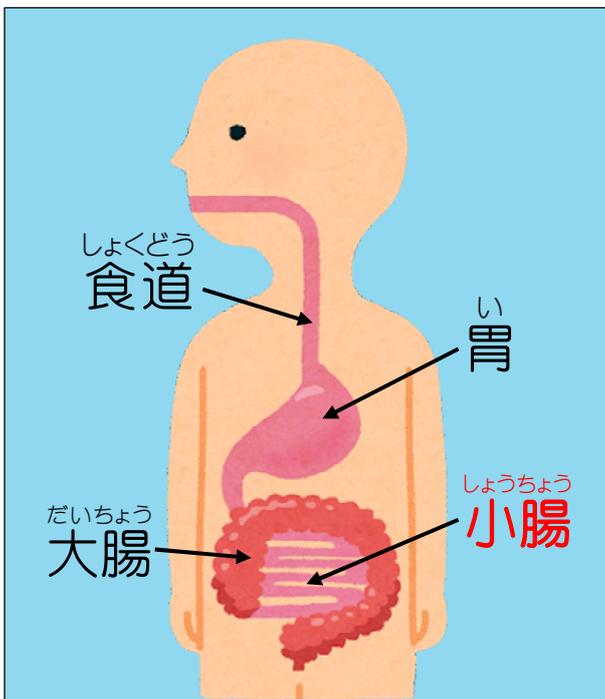
しょうちょう なが やくなん
小腸の長さは約何メートルかな？

- ① 約1～2メートル 
- ② 約14～15メートル 
- ③ 約6～7メートル 

＜こたえ＞ ③ 約6～7メートル

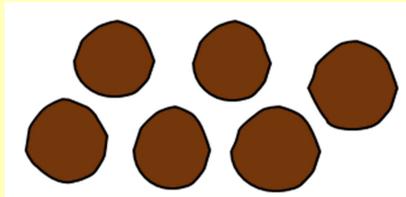
しょうちょう なが やく くだ い
小腸は長さ約6～7メートルの管で胃とつながっています。

た もの えいようぶん すいぶん きゅうしゅう
食べ物にふくまれる栄養分と水分を吸収します。



もんだいしー
＜問題C＞

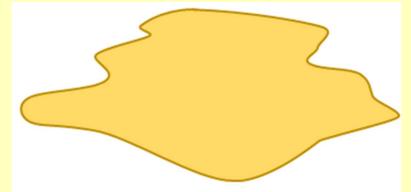
けんこう
健康なうんちはどんな形かな？



① コロコロしたうんち



② バナナ状のうんち



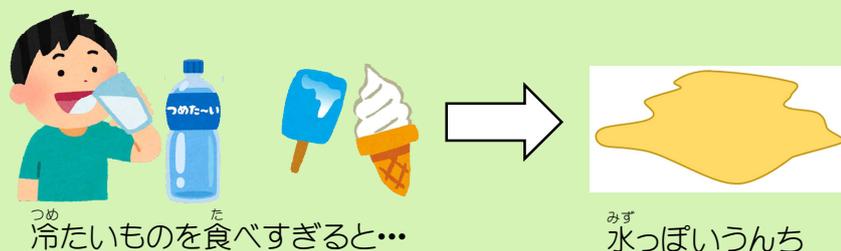
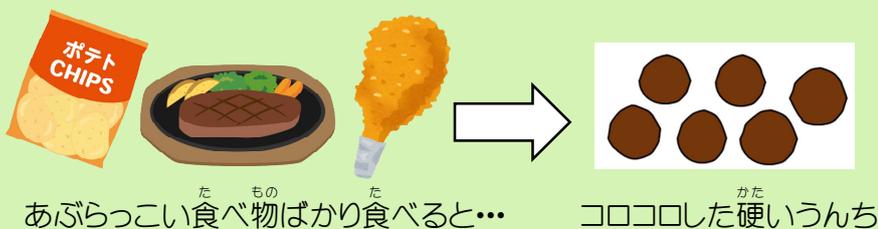
③ 水っぽいうんち

＜こたえ＞②バナナ状のうんち

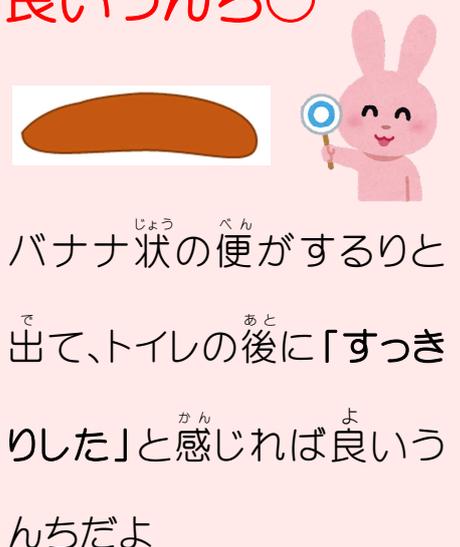
うんちの形は食べるものと関係します。

食物繊維(野菜など)が不足したり、脂っこいものばかり食べたりしていると、うんちがかたくなります。アイスなどの冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりすると、胃腸が動きづらくなり、下痢気味になることもあります。

わる
悪いうんち×



よ
良いうんち○



もんだいでいー
<問題D>

よ だ なに
 良いうちを出すために、何がひつようかな？



- ① 3食ごはんを食べる ② 夜更かしをする ③ トイレをがまんする

<こたえ> ① 3食ごはんを食べる

よ だ にち しょく た
 良いうちを出すためには、1日3食ごはんを食べることが
 たいせつ とく あさ た い ちょう うご
 大切です。特に朝ごはんを食べると、胃や腸が動きはじめる
 ことで、うちが出やすくなります。朝ごはんの後にトイレに
 すわ だ しゅうかん
 座り、うちを出す習慣をつけましょう。

よ だ しゅうかん
 良いうちを出すための習慣



はやねはやお
 早寝早起き



ごはんをしっかり食べる



うんどう
 運動する

※夜更かしをすると、腸のうごきが悪くなってコロコロした硬いうちや
 3日以上うちが出ない“便秘”になってしまうよ



トイレをがまんすると、おなか
 が痛くなったり、うちが硬く
 なって出にくくなったりしてし
 まうよ。

トイレはがまんしないようにし
 ようね。