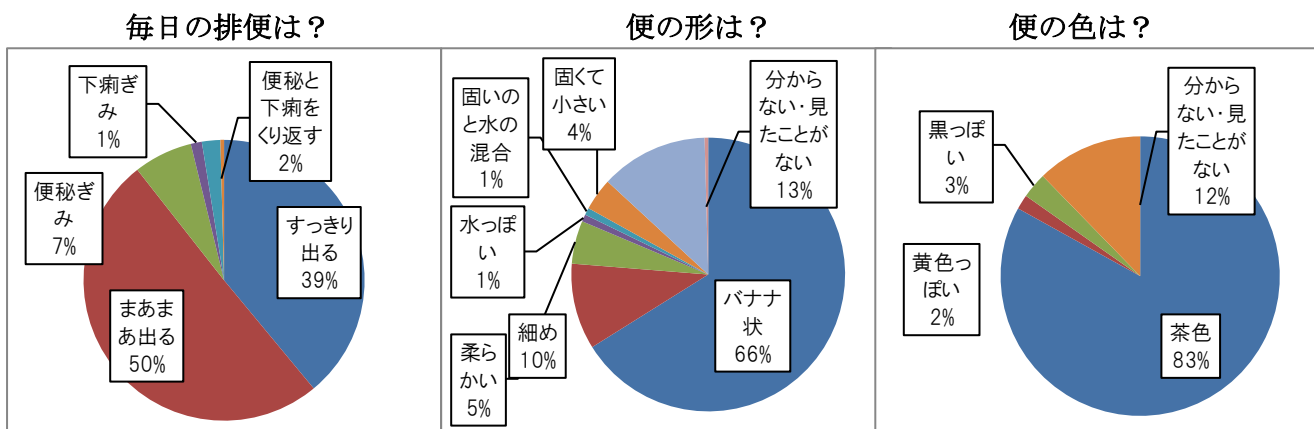


# ほけんだより No.4

白河実業高等学校  
保健委員会

## 健康なウンコをしよう！

去年、1年生に行ったトイレアンケートの結果を紹介します。



すっきり出る が 39 %

バナナ状が 66%

茶色が 83%



実業生は、ほとんどの人が『いいうんこ』をしているようです。ただし、気になるのは…

Point 『いいうんこ』データ

色はおうど色っぽい茶色で、量はバナナ2～3本分くらい。ニオイはそれほど嫌ではなく、残便感なくすっきり出る。

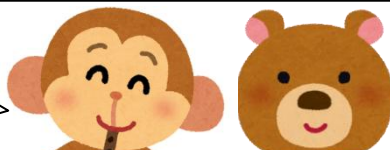
「見たことがない、わからない」がなんと12～13%

便は健康のバロメーターです。まずは毎日、自分のうんこを見てみよう！

### 『いいうんこ』が出ない理由は???

- ・肉ばかり、インスタントばかり →とてもクサイ。ガスが発生する。量が少ない。
- ・ダイエットで少ししか食べない →黒っぽい。便秘になる。ツンとしたきついニオイ。
- ・お菓子ばかり →下痢になったり、便秘になったりする。
- ・野菜ばかり →うんこの量が多い。ニオイはあまりない。

食生活に  
気をつけよう



バランスの良い  
食事をとろう！

保健だより作成者 2-4保健委員