



湯西川小中学校  
保健室 No.7  
令和4年11月7日

# 世界トイレの日 知っていますか？



## ～トイレクイズ～



1. トイレで用をたした後、トイレットペーパーでおしりをふいてきれいにしますね。それでは、大昔の日本人は何でおしりをふいていたのでしょうか？

- ①おさつ ②葉っぱ ③ぞうきん

2. 便器の中にたまっている水は、汚れをつきにくくします。その他にはどんな役割があるのでしょうか？

- ①リラックスさせる ②音を消してくれる  
③においをおさえる

3. トイレは、「トワレット (フランス語)」からきています。「トワレット」はどんな意味でしょうか？

- ①化粧<sup>けしょう</sup> ②不潔<sup>ふけつ</sup> ③流れる

想像してください

## 「トイレのない世界」



学校にも家にもスーパーにも公園にも、日本では 当たり前 にあるトイレ。でも、世界にはこんな問題が…

衛生的なトイレを使えない人が  
約20億人。

6億7,300万人が屋外で排泄している。

1日に800人以上の子どもが下痢などの病気で亡くなっている。

アフリカの女の子の10人に1人は「トイレがない」という理由で学校を休んだり退学している。

トイレが室内にあること、個室になっていること、キレイな水で流せること、どれも 当たり前 ではない人たちが、たくさんいるのです。



11月19日は「世界トイレの日」。  
次の人のために、清潔に使ってくださいね。

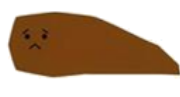
## うんちは何種類ある？



コロコロ



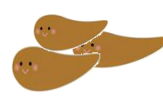
かたい



ややかたい



◎健康  
バナナ状



やわらかい



泥状



水っぽい  
(プリストルスケール)

→うんちは全部で7種類！

★うんちの種類で体調の変化を見ることができます。ぜひうんちチェックをしてみてください！

～答え～

1:②昔の日本人は、葉っぱを使っていたと言われていました。アメリカ→とうもろこしの毛、サウジアラビア→砂、スウェーデン→雪でおしりをふいていたそうです。国によって違うようですね。

2:③トイレから続く下水から上がってくるにおいを防ぐためでもあります。

3:①日本でも、トイレのことを化粧室ということもありますね。

# 自分の歯ブラシどうなっている？

キレイ？あんまり…？



ふる は つか つづ  
古い歯ブラシを使い続けると…

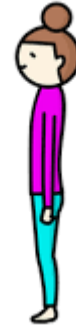


- 最近、歯ブラシを交換した人  
→歯ブラシチェックをこまめにしよう。毛先がボサボサでなくても、1ヶ月が交換のタイミングです。
- 毛先がボサボサ歯ブラシの人  
→歯ブラシの交換のタイミングです。早めに交換してください。

# 自分の姿勢を確認しよう



## ～猫背チェック～



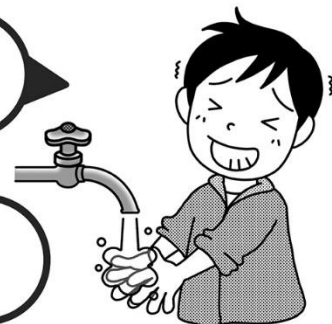
- ・後頭部 (こうとうぶ)
- ・肩甲骨 (けんこうかく)
- ・おしり
- ・かかと

- ★全部壁につきますか？
- ★腰の後ろに手のひらぴったり入りますか？

●ゲームやスマホ、タブレットなどをするときには…目と何cm以上離す？

→30cm以上ですね！

# STOP コロナ・インフルエンザ



インフルエンザにかかった人が日光市内の小中学校で少しずつ出てきているようです。昨年度は、ほとんど見られていませんでしたが、今年は流行も考えられます。引き続き、手洗い、マスク、換気（寒いけど頑張ろう）に気を付けて体調管理をしてください。