

# 学校でトイレに行けますか？

## ■大便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 大便は腸からの栄養分を吸収した残りかす。がまんばかりしていると？



② 便秘になって苦しくなったり、いたかったり！



③ 腸の細菌バランスがくずれて、病気になることも！



### 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、腸の中にある、毒の強い「悪玉菌」が増えて、体にいろんな悪い影響が出てきます。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。

「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！

自分のがまんして苦しいときのこと考えて、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は、先生やみんなと話し合って解決！



#### 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！



## ちょっと、食体み。

### ■会話の中の、食べ物言葉

「いい塩梅だ」。塩と梅酢でほどよく味をつける、という調理用語から「物事の具合や加減」を指すようになった言葉です(按配、とも書きます)。今回はこんな「食」から来た表現の語源をいくつか。

●「いっぱい食わされた!」だまされた時に使う言葉です。狐やタヌキから偽物のご飯を「一杯食わされた」ように感じますが、「文句を言いに行ったら、ごちそうを『いっぱい』食べさせられて、いつのまにかごまかされた」というのが語源との説も。と

すれば、イントネーションを変える必要も？

- 「食えない奴!」もちろん、小食という意味ではありません。煮ても焼いても食えない、それほど一筋縄ではいかず、気が許せない、という意味です。
- 「議論が煮詰まった」これは最近、誤用が多い表現。「行き詰まった」ではなく、逆に「議論が出尽くして結論を出すまでになった」が正しい使い方。「汁気がなくなるまで煮えて味がしみた」という語源を覚えておけば、もう間違ってもないのでは？

