



1年生 体からのおたより



毎日の給食の様子をみても、肉料理や卵料理が残ることはあまりないのですが、野菜料理は食べ残すことが多く、偏食の児童は多くみられます。このようなことも、関係があるのではないのでしょうか。

このように食生活や生活全般の問題が排便の問題に大きく表れているにもかかわらず、他の生活習慣に比べ、よい排便習慣を身につけることについて考える機会が少ないのが現状です。

そこで、便について語ることに抵抗の少ないこの時期に、便の具合から自分の体調を知ることができる排便について学習しました。

自分の健康のために、バランスのよい食事に心がけて「からだからのおたより」である「便」を意識してもらいたいと思います。

いいウンチを出すためには、
バランスのよい食生活が
大切です。

「からだからのおたより」というのは、排便のことを意味しています。

便秘がちで体調不良を訴える子どもや、大人になってからも排便に悩まされる人は多いのではないのでしょうか。

それは、肉や卵などの動物性食品の摂りすぎ、野菜や海藻類をあまり摂らないというような食事のバランスの崩れや、生活リズムの乱れや、運動不足が考えられます。



