

1年生 からだからのおたより



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。便は私たちの体の状態を計るバロメーターです。食生活はもちろんのこと、水分補給、また運動やストレスなども便の出方に大きく影響を与えます。

排便は私たちが心身ともに健康に過ごすために欠かせないもの。便の状態をきちんとチェックすることで、自分の生活を見直す機会にもなるのです。

