

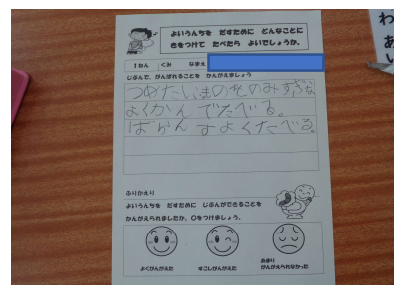
# 1年生 からだからのおたより

「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。

一日の生活の中で、朝のスタートの大切さが強調されていますが、早寝・早起き、歯みがきに比べると、排便習慣についての意識は薄く、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。

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と思います。

