

1年生

からだからのおたより

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。

排便の乱れの原因の一つとして、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。

今回、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。





