

気持ちの良い1日の過ごし方～かわやのはなし～

うんちがでたよ～

秋は寒暖の差が大きく身体は敏感です。

暑かった夏を乗り切った身体をいたわりながら、過ごしやすい秋を満喫しましょう。

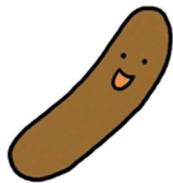
秋を心地よく過ごすためには、やっぱり生活リズムを整えることが大切！

食欲は落ちていませんか？良く眠れていますか？適量な水分を摂っていますか？

ウンチは毎日出ていますか？

*今回はウンチにスポットを当てました

*ウンチで子どもの健康状態がわかると言っても過言ではありません。



バナナうんち

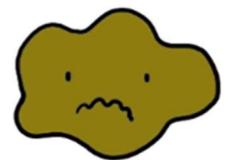
黄色がかった茶色で、においの少ない

健康的なうんち



コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足
で便秘気味



水っぽいうんち

食べすぎ、冷たい物の
飲みすぎ、体調不良

朝うんちのポイント

- 1.ゆとりをもって朝起きる。
- 2.朝起きたら水やお茶を飲む。
- 3.朝ご飯をきちんと食べる。
- 4.朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る

年長さんは、小学校に行くとトイレで
ウンチをすることが恥ずかしくなることもあり、
我慢してしまうと、体内リズムが乱れ、
便秘になり、おなかが痛くなってしまいます



～ そうならない為には… ～

- ①日中たくさん戸外で遊んで身体を動かす
- ②好きなものだけ食わず、繊維質の多い野菜も食べる
- ③秋の夜長、夜更かしせず眠る

* 体内リズムを考えると、夜型の生活は便秘になりやすいといわれます。

朝型の生活に切り替え、頭がしっかり起きてから

朝ごはんを食べ、毎朝トイレに座る習慣をつけることが大切です。
(ウンチをすることは気持ちの良いことなのですよ。)

* 戸外でたくさん身体を動かしていると、腸も活発に動き自然に

ウンチを押す(踏ん張る)力も付きます。

* 活発に動くとお腹もすき、ご飯もおいしく食べられます。

* 夜は、具沢山の味噌汁を食べれば、水分不足、野菜不足も解消！！

よく遊び、よく食べ、よく眠り、心地よい秋を元気に過ごしましょう！

