



# ほけんだより 9月

今年の夏はとても暑い日が続きました。陽ざしにはまだまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。残暑も厳しい予報です。朝ごはんはしっかり食べられたか、十分な睡眠はとれているか、排便はあったか等意識しながら元気に過ごしましょう。

## うんちについて

### 朝うんちが大切な理由

排便のリズムは人によって様々ですが、朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間をつくり、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### 朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 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。



## うんちは健康のバロメーター

### よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。

### バナナうんち

黄色がかかった茶色で、においの少ない健康的なうんち

### ココロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味

### 水っぽいうんち

食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

