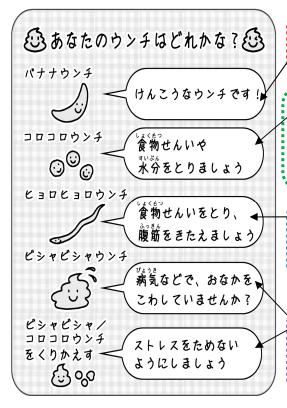
R3. 11. 1 (MON) 上石神井中保健室 No.1.7

うんちは毎日出ていますか?そして、自分のうんちをしっかり観察していますか?そのときの体 調や食べた物によって、うんちの状態にはいろいろな変化があります。







★腸内環境は良 好です!!

▲うんちに水分が 足りません。お肉や お菓子ばかり食べ ていませんか?

▲うんちを出す力 が弱いかも?!少 し運動不足では?

▲体調管理してい ますか?身体は冷 えていませんか?

キライ

キライ

キライ

キライ

スキ

## 1. うんちを"作る力"

野菜や海藻類、果物など、食物繊維 が多いものを中心に栄養バランスよく 食べて水分もしっかりとりましょう。

## 2. うんちを"育てる力"

腸の働きを整えるビフィズス菌や乳 酸菌が含まれているチーズや納豆、ヨ ーグルトがおすすめ。

### 3. うんちを"出す力"

早寝早起き、適度な運動など、生活 リズムを整えましょう。また、毎朝トイレ に行く習慣も大事です。トイレに行きた いのに我慢すると、うんちが出にくくな ってしまうので、要注意!

# *コロナウイルス* ゃ *インフルエンザウイルス* は

SNE 旧き? 嫌い? ① 乾燥した部屋

② 口を開けて寝ている人 スキ

③ 教室の換気

④ うがい・手洗い

⑤ 鼻や口をやたらと触る人 スキ キライ ⑥ マスク

キライ スキ

⑦ ワクチン

⑩ 早寝早起き

スキ キライ

⑧ 人が集まるところ ⑨ ストレスの多い人 スキ キライ スキ キライ

キライ

**レビキ⑪キと⑥キと⑧レビキ①レビキ⑨キと⑤レビキ⑪レビキ⑥キと②キと① 曇**