



2022. 12. 5  
 五島市立緑丘小学校  
 保健室：古川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください。

ようやく冬らしく寒いと感じる日が増えてきましたね。急な気温の変化で体調をくずしていませんか？ 寒くなると、換気をするのがつらくなりますが、休み時間には窓を開けてしっかり換気をしましょう。

## 寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

## 目指せ！バナナうんち

腸の働きが悪くなると、何日もうんちが出なくなったり、おなかのはって痛くなったり、ガスがたまって苦しくなったりします。これを便秘といいます。また、うんちの色や形には、からだの健康かどうかを知らせてくれる大切な意味があります。

【健康的なバナナうんちとは】

色・・・黄色～黄色っぽい茶色  
 におい・・・弱い（くさくない）  
 形・・・バナナのような形

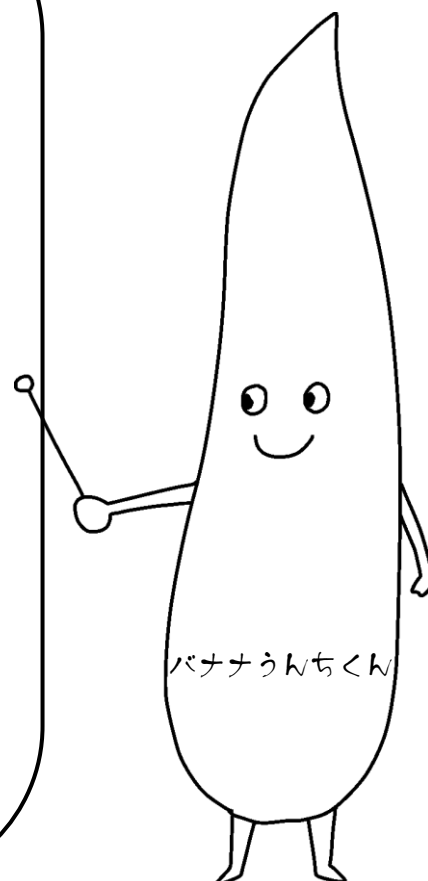
健康的なバナナうんちを出すためには

### ① 食生活を見直そう

野菜や海そう、果物など食物せんいが多く入った食べものや「善玉菌」が入ったヨーグルトや納豆などを取り入れてみよう。

### ② 運動をしよう

うんちをしっかりと出すためには、おなかの筋肉をきたえよう。



バナナうんちくん