

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 8月号
令和元年8月10日発行

気持ちよく晴れ渡った青空に、照り付ける陽射し、本格的な夏の真っ最中です。
皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか？

子供たちの夏休みも、残り半分となりましたが、お盆を控え、それぞれのご家庭でいろいろな楽しい行事を計画されていると思います。

お子様たちには、冷たい物の食べ過ぎや飲みすぎ、遅くまでの夜更かしなどで、体調を崩すことなきよう
はやね *はやおき* *あさごはん*のリズムを崩さない日々をお送りください。



すっきりさっぱり一日をスタートするための「うんち」の話



お子様は、便秘に悩んでいませんか？

お子様に「朝はトイレに座り、うんちをする」という意識づけが出来るといいですね。

- ①朝ごはんを食べる→腸の反応がはじまります。
- ②腸で蠕動運動（ぜんどううんどう）が起こり、腸が動いて便を直腸まで運びます。
- ③便が直腸に入ると、脳に信号が送られます。
- ④その信号を脳がキャッチすると、便意（うんちがしたいな）を感じます。
- ⑤トイレに座るとうんちが！

もちろん排便が規則正しくあれば、昼でも夜でもいいのですが

いいうんちのためにしたい朝の習慣 朝のうんちはがまんしないでね。

- 1 蠕動運動のために、朝ご飯をたべる。
- 2 決まった時間に朝ご飯をたべる。
- 3 ゆとりをもって、トイレに座ってウンチを出す習慣をつけましょう。



するん！とでるうんちのためのおすすめ食品

キウイ・バナナ・発酵食品（漬物、味噌、醤油など）
かいそう・キノコ・オリーブオイル・麦入りごはんもいよいよ♪



早寝・早起き・あさごはん・あさのうんちが習慣になるといいね。

