



10月も半ばを過ぎてようやく暑さが落ちつき、涼しさが感じられるようになりました。朝晩はひんやりと感じる一方で、昼間は急に気温が上がったりする日もありますね。寒暖差によって体調を崩しやすく、また感染症も流行りだす時期です。上着などで服装を調節しながら毎日を元気に過ごしましょう。



# めにやさしい生活をしよう！

にんなかいちばんめせいかつ  
ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で、一番目にやさしい生活をしているのはだれかな？

The image consists of three separate panels, each containing a black and white illustration of a child and their activity. The first panel shows a boy sitting on a couch playing a video game on a television. The second panel shows a girl sitting at a desk reading a book. The third panel shows a boy in a school uniform making a peace sign with his hands.



いま 今までのあさひがおか生活チャレンジで取り組んできたことともつながっていますね。自分の生活を  
じぶん せいかつ せいかつ  
かえ さいきん ひと き  
ふり返って、最近できていなかったな…という人は、あらためて気をつけていきましょう！

たいちょう わる ほげんしつ き ひと せいかつしゅうかん き きのう なんじ ね  
体調が悪くて保健室に来た人には、生活習慣について聞いています。「昨日は何時に寝て、  
あさ なんじ お あさ なに た き  
朝は何時に起きた?」「朝ごはんは何を食べてきた?」などとあわせて聞くのが、

「最後にうんちをしたのはいつ？」  
「どんなうんちだった？」

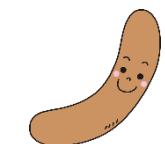


「どうだったかわすれた。」という人や「見<sup>み</sup>ずに流<sup>なが</sup>したからわからない。」という人がちらほら…  
みなさんは答<sup>こた</sup>えることができますか？

★そもそもうんちってなにからできるの？

うんちは約70~80%が水分です。残りは、食べかす、腸の粘膜がはがれ落ちたもの、腸内細菌からできています。

きょう  
★今日のうんちはどんなうんち?  
かんさつ  
うんちを観察して、自分の体調を知ろう!



## バナナうんち

**健康なうんち。**バナナのような形で、あまりくさくなく、  
するつと気持ちよく出ます。



## コロコロ、カチカチうんち

すいぶん た べんぴ  
水分が足りなくて、便秘になるかもしれないうんち。  
いしき すいぶん やさい  
意識して水分や野菜をとってみよう。



## びしょびしょんち

なかで  
お腹をこわしているときに出るうんち。  
つめ  
冷たいものをとりすぎたり、ストレスが原因のこともあるよ。

### ★いいうんちをする3つのポイント

### ・排便のリズムをつくろう

朝ごはんの後は腸が刺激されてうんちが出しやすくなるため、朝ごはんの後にトイレに行く習慣をつけましょう。ゆっくりトイレに座るるように、起き起きをして時間に全糞をもつましよう。

自慢とあります  
すいばん

・**水分をとろう**  
みず たん べん  
水が足りないと便がかたくなって、便秘になりやすくなります。また、朝起きてすぐにコップ  
ぱい みず の べんい お  
1杯の水を飲むと、便意が起こりやすくなるのでおすすめです。

かんきょう ととの  
おゆみの理窟を教へる

・おなかの環境を整えよう  
やさい うみ しょくもつせんい おお なっとう  
野菜やきのこ、海などの食 物纖維の多いものや、ヨーグルトや納豆などの  
はっこうしょくひん ちょうないかんきょう  
発酵食品をとると、腸内環境がよくなります。

