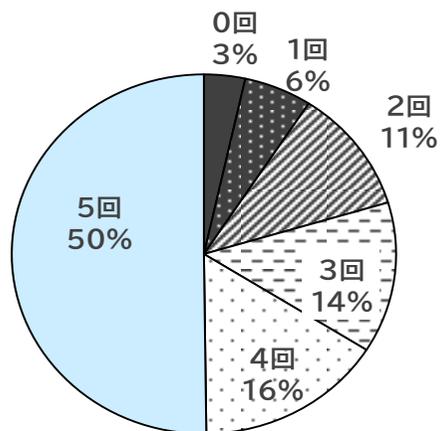




#### ④排便

##### 便が出た(5日間で)



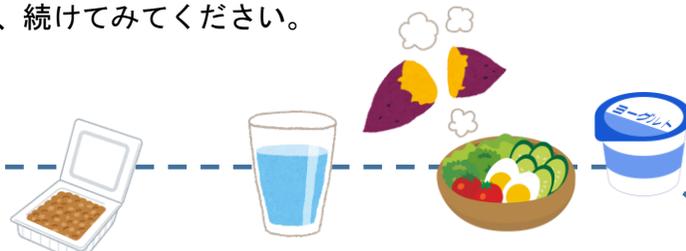
腸活!



#### 便を出す習慣をつけるには...

毎日排便があった人は、50% (377人) です。一方、5日間の排便が0~2回だった人が20%もいるのが気になります。学校で体調を崩す人の中には、「いつ便が出たか覚えていない」人がいます。便秘のために腹痛を起こす人もいます。「子どもがこんなに便が出ていないとは知らなかった」という保護者の方もおられました。排便の習慣が付くまで、親子で確認するのも良い方法です。

また、時間を決め、排便の有無を意識すると習慣にしやすいです。朝早く起きて体を動かし、朝食後にトイレに行く時間を作ってみてください。お茶や水、汁物などの水分をよくとり、食物繊維の多い野菜や海藻・芋・豆類などをしっかり食べる事も排便の助けになります。初めは出なくても気にせず、続けてみてください。

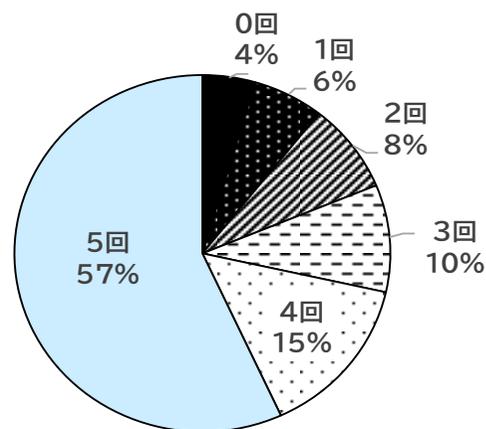


#### みんなの感想から

- はやくねると、すっきりしてがっこうにいけた。これからも、はやねはやおきする。がんばります。(1年生)
- けんこうってとってもたいせつなんだと思いました。(2年生)  
毎日うんちが出てくるからいつも、すっきりします!(2年生)
- 久々に9時までねて気持ち良かったので、これからはできるだけ早くねたいです。(3年生)
- 早めに寝られるように計画をたてるのが難しかった。今後も引き続きがんばりたいです。(4年生)
- 少し寝る時間が遅くなっているので、夜寝る(30分)前はブルーライト(タブレット、スマホ、ゲームなど)をできるだけあびずに、夜すっきり寝たいです。(5年生)
- 5年生の時は10時まで寝るを半分以上出来たのに、6年生になって全然できなくなってしまっていたので、10時に寝るのを心がけようと思います。(6年生)

#### ⑤運動

##### 30分運動した(5日間で)



#### 毎日少しの運動を!

毎日30分以上運動や手伝いをした人は、57% (427人) でした。習い事等で定期的に体を動かしている人もいます。「30分運動」というのは、続けて30分ではなく、1日に運動した時間の合計です。また、運動する人ほど便が出る回数が多い傾向がみられます。

外遊びができる休み時間は、ぜひ体を動かして遊びましょう。犬の散歩や風呂洗いなど、手伝いをがんばった人もたくさんいました。体を動かすと、ほどよく疲れ、夜も早く眠くなるでしょう。早く寝ると、早く起きられます。そして早く起きると、朝食や排便のための時間が確保できます。毎日少しの運動や手伝いを、習慣にしてみませんか?

#### 保護者の方の感想から

- お兄ちゃんが以前から小学校で取組んでいて、やっと自分もできると楽しみにしていました。
- 1週間を振り返ってみると、寝るのが遅いときや、あまり体を動かしていないときもあることに気付きました。これからはその点も、子どもと一緒に話して改善していこうと思います。
- こちらが何度声かけしても返事だけで、聞こえていないふりをして友達と時間を守れずにオンラインゲームをしているのが、かなり目立ちました。約束は守ってほしいです。
- 普段は習い事があるのでなかなか10時まで寝るのが難しいのですが、「げんキッズカードがあるから!」と帰宅後、急いでお風呂に入り10時まで寝よう頑張っていました。夏休みで規則正しい生活ができていなかったのも、良い心がけになったと思います。
- 便秘になっていないか、ときどきは気にかけていけないと思いました。