



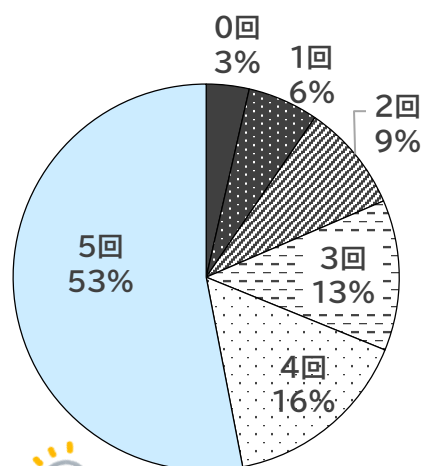
#### ④排便

#### 便を出す習慣をつけるには…

#### ⑤運動

#### 毎日少しの運動を！

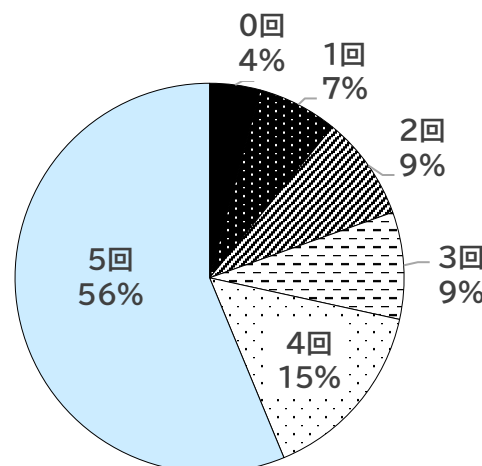
便が出た(5日間で)



毎日排便があった人は、53%（429人）で、去年より増えました。5日間の排便が0～2回だった人は150人です。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、汁物など水分をよくとり、食物繊維の多い野菜や海藻・芋・豆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。

30分運動した(5日間で)



毎日30分以上運動や手伝いをした人は、56%（455人）で、去年より増えました。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。運動する人ほど便が出る回数が多い傾向がみられました。

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？

腸活！

#### みんなの感想から

- てつだいをして、たのしかった。(1年生)
- 早おきがにが手だけど、9時にねたら6時30分におきられて、朝ごはんにまにあった。ママとお兄ちゃんに手つだってもらえてよかった。(2年生)
- さいしょはあまりできなかつたけど、やっていたらどんどんできるようになった。(3年生)
- 毎回げんキッズカードをしているからこそ、夜早くねないといけないとか早く起きないといけないと思えるから、「やっぱり、げんキッズカードだな」と思った。(4年生)
- もうちょっと早く寝るようにしようと思う。遅くなる理由は寝る前にゲームをしていて、ゲームが終わった後に話やトイレなど長引いてしまうからです。ゲームの時間を短くして、寝る準備を早めに行こうと思います。(5年生)
- 塾がある日は10時までに寝るのは無理だから、少なくとも11時までは寝るようにしたいと思った。(6年生)

#### 保護者の方の感想から

- 夜9時までに寝かすのは親の協力が必要だとわかりました。下の子の生活リズムも整って良かったです。
- この期間だけは自分から意識していたと思いますが、その意識が継続してくれたらいいなと願うばかりです。
- 5日間、全然便が出てないのがとても気になりました。ビオフェルミン飲んで、ヨーグルト食べて、最近は水分も摂っているのですが…もう少し気を付けて見ていきたいと思っています。体を動かす時間も、もう少し増やしたいです。
- もう4年生と言う事で、自主的に考えて取り組むよう口を出さないようにしていました。最後まで自分で考え行動している姿を見て、成長を感じました。
- 夏休みに生活リズムが乱れていたのが、規則正しい生活に戻るきっかけになり良かったです。いつもげんキッズのタイミングで意識が変わるので、有難く思っております。
- スマホやゲームばかりで遊ぶようになり、運動量の不足が心配です。