



まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べましょう



あさ たいせつ やくわり <朝ごはんの大切な役割>



朝ごはんは1日の初めに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく、体を自覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血液の流れをよくし、体温を上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また、脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。朝食を必ず食べるという児童・生徒はテストの点が高いという研究データも出ています。



まいにち あさ た 毎日、朝うんちを出すために



あさ たいせつ りゆう <朝うんちが大切な理由>



朝ごはんを食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ごはんの後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ごはんの後にはトイレに座ってうんちをする時間を作りましょう。



あさ <朝うんちのポイント>

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたら水またはお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。

ていおん ちゅうい 低温やけどに注意しましょう!



毎年、寒い時期になると、自宅で低温やけどをして来室する人がいます。

低温やけどとは、45～60℃程度のものが皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い!」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気付かないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、使い方に気を付けながら使用しましょう。



<このような人は要注意です!>

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある。
湯たんぽを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている。
貼るカイロを肌に直接あてている。