



だんだん寒くなってきて、朝と昼の気温差が激しくなってきましたね。運動したあとは、汗が冷えるのでしっかりとタオルで拭きましょう。また、朝は寒いので長袖・長ズボンを着たり、温かい飲み物を飲んできたり等をして、自分の体の調子を整えるようにしましょう。

せい かつしゅう かん ふくしゅう

生活習慣の復習をしよう

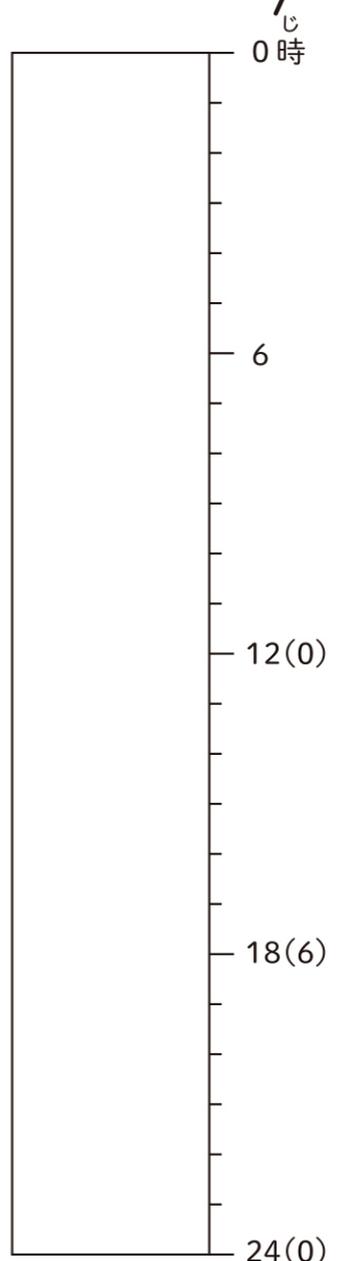


あなたの昨日の過ごし方はどうだったかな？

みほん
見本



書き入れてみよう



最近の生活習慣はどうか？
寒くなってきて、朝起きられない人や運動不足の人は、増えていませんか。外で遊ばずに、家の中でテレビやゲームに夢中になっていませんか。寒いときこそ、外で体を動かすことで、代謝が上がり過しやすくなります。自分の生活習慣を振り返って、元気に過ごせるようにしましょう！



今日のうんちはどんなうんち？



「今日、出たうんちはどんなうんちでしたか？」と聞かれたら答えられますか。うんちを見れば、健康状態がわかります。

バナナうんち

健康な証拠。
黄土色～明るい茶色で、バナナのような形をしています

コロコロうんち

便秘気味です。体の水分や運動が不足しているかもしれません

びちゃびちゃうんち

下痢です。食べ過ぎや、ストレスが主な原因です

うんちをしたら流す前に
少しだけ確認してみましょう。

チェックポイント

- 1日3食しっかり食べてる？
- 睡眠時間は十分とれている？
- スマホに時間を取られていない？

じょうず じかん つか

上手に時間を使って

規則正しい生活習慣を目指そう。



今ここでおならを出すわけにはいかない...

...そう思い、おならを我慢したことはありませんか？

おならは食事時に入った空気や、食べ物を消化する時に発生するガスが排出されたものです。

おならを我慢すると腸が張り、動きが悪くなって便秘になりやすくなります。すると、ますますガスがたまる悪循環に。さらにたくさんたまると、何かの拍子に「ぶっ！」と勢い良く噴出してしまふ危険も...

おならが出そうな時は、トイレに行きたくてきちんと出しましょう。食物繊維で腸内環境を整え、普段から便を出しておくことも重要です。

食物繊維が豊富な食べ物

根菜類、イモ類、海藻類、緑黄色野菜 など



歯のクイズ



Q歯がぬける原因第1位は？

- ① 虫歯
- ② 歯周病
- ③ ケガ



Q虫歯になりやすいのは？

- ① 奥歯の溝
- ② 歯と歯の間
- ③ 歯ぐきと歯の境目



Q歯の定期健診の頻度は？

- ① 3か月に1回
- ② 1年に1回
- ③ 3年に1回



— — — — — おりまげてクイズをしてね — — — — —

歯周病が進行すると歯を支える骨まで溶けて、最後には歯がぬけてしまいます。年齢が高くなるほど歯周病の人の割合は増えていきます。

A. ② 歯周病

虫歯になりやすいのは、食べカスがつきやすく取りにくいところ。歯磨きをするときに意識してみよう。

A. 全部

虫歯や歯周病の進行は早いので、年に1回の受診では手遅れになっている場合も。虫歯がなくてもこまめな受診を。

A. ① 3か月に1回

歯はきれい!?

スポーツ選手の

プロスポーツを見ていて、「この選手きれいな歯だな」と思ったことはありませんか。それもそのはず、スポーツをする上で歯はとても大事です。

歯をしっかり食いしばると次のような効果があるとされています。

- 筋力がアップする
- 重心や姿勢が安定する
- 集中力がアップする



虫歯などで、歯が1本でも抜けて噛み合わせが悪くなると、体のバランスが崩れて、良いパフォーマンスができなくなってしまいます。

歯は虫歯になると回復することはありません。しっかり歯みがきして大切な歯を守りましょう。

