

# ほけんだより



松橋支援学校

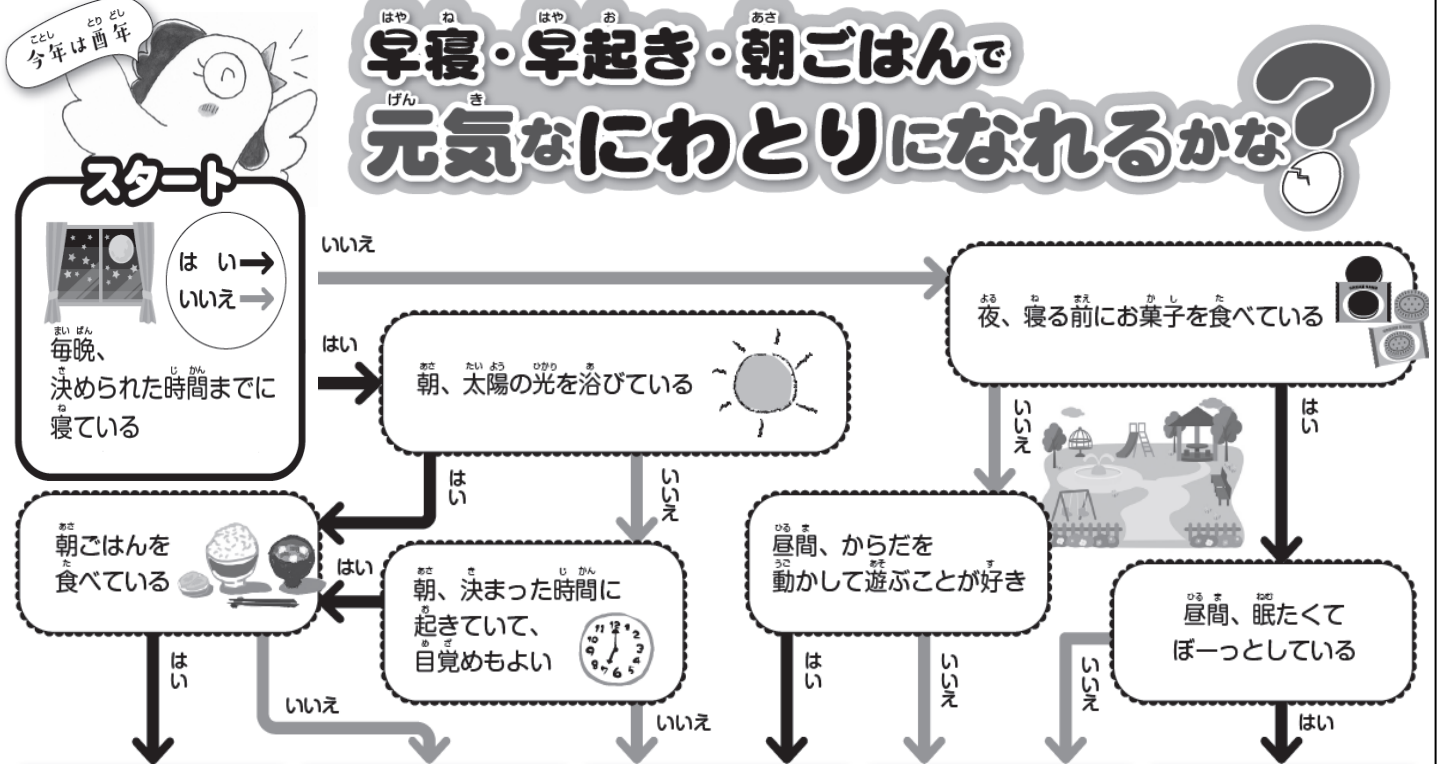
保健室

平成 29 年 1 月 10 日

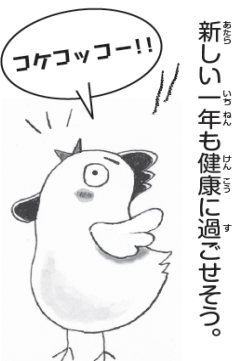
さあ、<sup>あた</sup>新<sup>いねん</sup>しい一年の始まりです。今年<sup>ことし</sup>は酉年<sup>とりとし</sup>。にわとりは、朝<sup>あさ</sup>を告<sup>つ</sup>げて鳴<sup>な</sup>くので、昔<sup>むかし</sup>から多<sup>おほ</sup>くの国<sup>くに</sup>で大<sup>だい</sup>事に<sup>だいじ</sup>されてきたそうです。学校<sup>がっこう</sup>で朝<sup>あさ</sup>を告<sup>つ</sup>げるのは、みんなの「おはよう！」の元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>な声<sup>こえ</sup>。2017年<sup>ねん</sup>も明<sup>あか</sup>るいあいさつ<sup>こうしや</sup>が校舎<sup>ひび</sup>に響<sup>ひび</sup>きましますように。



## 早寝・早起き・朝ごはん<sup>はやね はやお あさ</sup>で 元<sup>げん</sup>気<sup>き</sup>な<sup>き</sup>にわとり<sup>き</sup>になれるかな？



### 早起きの達人！



### あともう少し



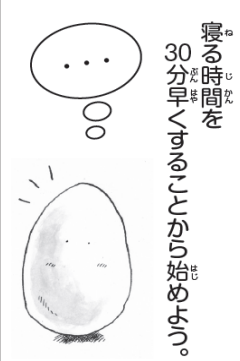
### 早起きから始めよう



### 寝る時間をチェック



### 生活習慣を変えよう



朝ごはんを食べないと ウンチは出ない？



食べたもののカス<sup>た</sup>が、大腸<sup>だいちょう</sup>の最後<sup>さいご</sup>にある直腸<sup>ちくちよう</sup>につくと、脳<sup>のう</sup>が命令<sup>めいれい</sup>をだして「ウンチをしたく」なのです。このはたらきが一番活発<sup>いっぴん</sup>なのが、朝ごはんのあと<sup>あご</sup>。朝ごはんを食べない<sup>た</sup>と、だんだん便秘<sup>べんぴ</sup>気味<sup>き</sup>になります。

### ひとことウンチク



健康なウンチは黄土色で小さなバナナくらい。水に沈んでにおわない！