まだまだ注意！かぜ・インフルエンザ

寒い日が続いています。１月からインフルエンザが流行し、おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）や胃腸炎も見られますので、予防に努めましょう。症状がある場合は早めに休養するとともに、病院を受診するようにしましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

私たちの体と心は、毎日食べるものでつくられ、動いています

食生活の基本は3×3

（この3×3を守って、毎日すこやかに過ごしましょう）

朝 昼 夜 × 赤 黄 緑

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
【血や肉をつくる】	【働く力になる】	【からだの調子を整える】
肉類	ごはん類	緑黄色野菜
魚類	パン類	その他の野菜
卵類	めん類	きのこ類
大豆・大豆製品	いも類	海藻類
	油類	くだもの類
	さとう類	

参考：厚生労働省「栄養3・3運動」

毎朝、うんちを出していますか？

食べたもののカスが、大腸の最後にある直腸につくと、脳が命令を出してウンチをしたくなります。このはたらきが一番活発なのが、朝ごはんの後です。

毎日ウンチをだすには

- □ 家を出る30分前までに朝ごはんを食べ終わる
- □ 早寝早起き
- □ なんでも食べる。とくに野菜、いも、海藻はたっぷりと
- □ したくなったら我慢しない
- □ 毎日、運動をする

できているかな？チェックしてみよう！

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！

朝ごはんとウンチのチェック・カレンダー

	日	日	日	日	日	日	日
朝ごはん							
ウンチ							