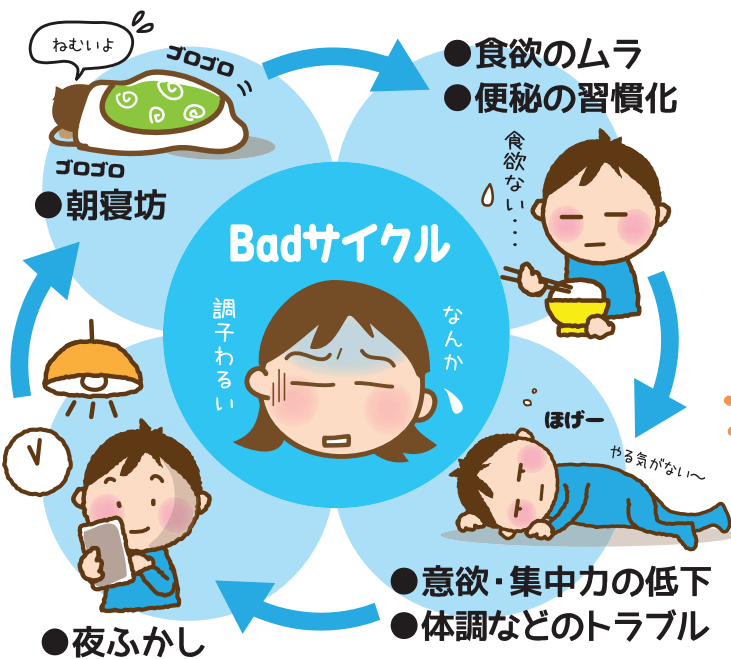


西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行/NPO法人 にしよど にこネット ●協力/西淀川区子ども・子育て支援連絡会

ととのえよう 子どもの体調 家族の健康

運動不足、睡眠不足、食事の偏り…どこか思いあたるフシ、ありませんか？ 実は悩みが多い子どもの「便秘」は、そんな「生活リズムの乱れ」からくることが多いのです。生活習慣をととのえるちょっとしたコツで、大人も子どもも「Goodサイクル」生活を始めてみませんか。



Good サイクルにするちょっとしたコツ

- ☐ 朝の光を浴びよう! 太陽光で体内時計がリセットされるよ!
- ☐ 3食しっかり食べよう!
- ☐ お風呂はシャワーだけでなく湯船につかってみよう。
- ☐ 「おはようモード」「おやすみモード」の切り替えをしよう。
「おはようモード」…洗顔・歯磨き・着替え・あいさつ・カーテンを開けるなど。
「おやすみモード」…お風呂・部屋を暗くする・歯磨き・パジャマを着るなど。

「便秘」を軽くみないで不安な時は病院で相談してみよう!

に～よんステーション (区役所1階) では毎月1回 小児科医の交流相談日があります。詳しくは問い合わせせてみてね。

本紙4面には「便秘解消メニュー」レシピもあるから参考にしてみよう!

