

便ひでいりたくなる  
理由  
・便の出れが口を覆うこと  
・便が出たら、うがいをする  
・便がたまると、水分がたまりにくいから。

# 食べすぎで

いたくなるわけ

えうなんだ...



私はお正月におもちを食べすぎた。原因は、お餅の食べ過ぎです。水分が足りず、便秘の原因は、お餅の食べ過ぎです。

おなかのいたくなる理由って？

げりとは？  
便の水分が足りず、消化しにくい状態になる。水分が足りず、消化しにくい状態になる。水分が足りず、消化しにくい状態になる。

## 水分が必要な理由

便は食べ物を消化する時に水分が必要になります。水分が足りず、消化しにくい状態になる。水分が足りず、消化しにくい状態になる。

## 便の対処方法

- ・野菜をたくさん食べる
- ・水をたくさん飲む
- ・よく運動をする
- ・トイレにいきやすい環境を作る

発行者  
黒崎中央小学校  
川口 結衣里  
五年二組

## 後記

トイレの時の水分は、今よりも多く摂りたい。お茶や水を飲む。水分が足りず、消化しにくい状態になる。



## げりの対処方法

- ・水分ほきをスपोर्टドリンクなど
- ・よく休む
- ・食べ物はよくかんで食べる
- ・消化しにくいものはなるべく食べない
- ・油っこいもの、甘いもの、のみもの(コーヒー、たんぱく水、おさけ、こうちや、りよくちやなど)

## げりていいたくなる理由

ウイルスなど悪いものを流して体の外へ出す。この時の「いきょう」の動き。きつくなる!!

