

ウンチはおなかからのお便りです。出てくるウンチを観察するとおなかの様子がわかります。

ヤクルトでは、腸を丈夫にすることが健康を支えるのに重要である「健腸長寿」の考え方を基本として、ウンチを「出す」ことに着目した出前授業を展開しています。

「早ね、早おき、朝ごはん、朝ウンチ」をテーマに、おなか（腸）の働きと大切さ、そしていいウンチを出すための生活習慣について、わかりやすくお伝えします。

対 象 小学生（保護者、地域の方、学校保健委員会を対象にした講演も行います。）

費 用 無料 **所要時間** 45分間

内 容 テーマ「早ね、早おき、朝ごはん、朝ウンチ」
① 食べ物の消化・吸収と排便を担うおなか（腸）のしくみ
② いいウンチを出すための生活習慣について
③ ウンチの状態から、おなか（腸）にすみつく細菌とおなか（腸）の健康について

★ご希望により、事前に「生活習慣調査」を行い結果を授業に取り入れます。

※地域によりお受けできない場合もございます。出前授業に関するお問い合わせは、下記のヤクルトまで。

Blank dashed-line box for contact information.

「おなか元気教室」プログラム

1. おなか博士になろう!



▶ **食べ物の
通り道について**

食べ物が口から入り、便となって排泄されるまで、1本の管が役割をはたしていることを確認します。



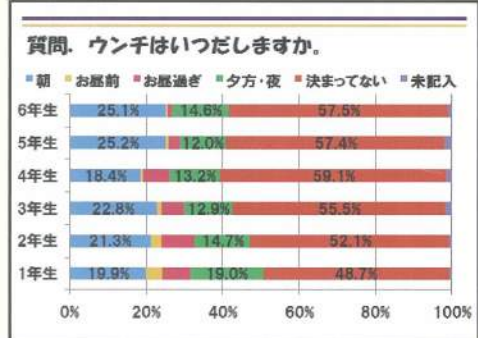
食物は長いトンネルを旅するんだね。

2. ウンチから学ぶ生活リズム

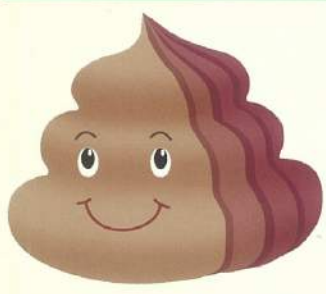
▶ **早ね、早おき、朝ごはん、朝ウンチ**

生活リズムと朝ウンチの大切さを考えます。

★生活習慣調査を行った場合は、早ね、早おき、朝ごはん、朝ウンチを実行しているか確認していきます。



3. おなかには菌が住んでいる



▶ **ウンチには細菌がいる**

ウンチには細菌が含まれていることにふれ、腸内にも細菌が住んでいることを知っていただきます。目に見えない細菌が、健康に関与していることを確認します。



みんなと一緒に考えます!

私の宣言!!

▶ **授業のまとめ**

授業の最後に宣言をしてもらいます!

おなか元気のために
「
」
をがんばります!!