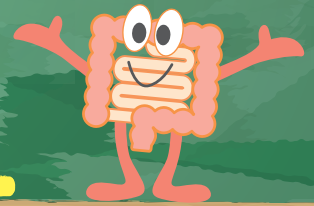


ヤクルトの出前授業

「おなか、元気教室」

のご案内



うんちはおなかからの便りです。出てくるうんちで、おなかの中の様子がわかります。

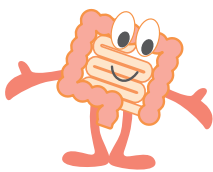
ヤクルトでは、腸を丈夫にすることが健康で長生きにつながる「**健腸長寿**」という考え方を基本として、**うんちを「出す」**ことに主眼を置いた出前授業を展開しています。

「**早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち**」をテーマに、おなか（腸）の働きと大切さ、そして良いうんち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** 約45分間（応相談）

内容 テーマ「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」



- ① おなか博士になろう！
- ② うんちから学ぶ生活リズム
- ③ おなかには菌がすんでいる

★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。

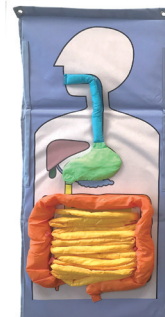
「おなか元気教室」プログラム

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。

腸の模型などを使って授業を行います。



働き 長さ
胃 消化 6m
小腸 消化 7m
栄養分を吸収
病気から体を守る
大腸 水分を吸収 1m50cm
うんちをつくる

② うんちから学ぶ生活リズム

▶ 早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち

生活リズムと朝うんち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、朝うんち」を実行しているか確認します。

2. うんちから学ぶ生活リズム Yakult

「おなか元気生活のポイント！」

早ね

早おき

朝ごはん

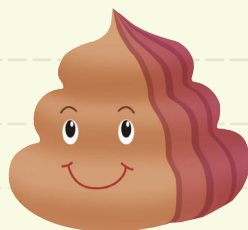
→ 朝うんち



③ おなかには菌がすんでいる

▶ うんちには菌がいる

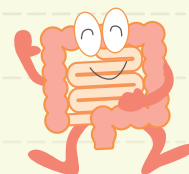
おなかには菌がすんでいるということにふれ、うんちは何でできているかを一緒に考えます。



うんちには菌がふくまれていることを知っていただき、目に見えない小さなたくさんの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!



わたしの宣言 ▶ 授業のまとめ

授業の最後にわたしの宣言をしてもらいます!

おなかの元気のために

「
」
をがんばります!