

ヤクルト

よこほ日記 「うん知育教室」で元気な💩に!

「ウンチは健康のバロメーター」今日はヤクルトさんに来て頂き、げんきなウンチを出すための役に立つお話とエクササイズを習いました。

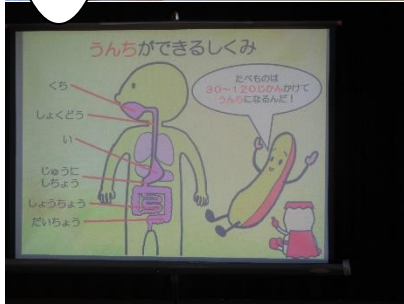


よろしくお願いします

ウンチは食べてから
30〜20時間後に
出てるよ。



身体の中を
見てみよう〜



何と小腸の長さは約6m、大腸は1.5m体の中って凄いなあ。

「ウンチが水に浮くか持ってきました。」の声にざわめく男子。



模型

良いウンチは
水分が多いので水に浮きます!

良いウンチの条件

- ① 毎日出る
- ② するっと出るウンチ
- ③ バナナの形をしたウンチ
- ④ 2、3本のバナナウンチ
- ⑤ 2〜300gのウンチ
- ⑥ 臭くないウンチ
- ⑦ 水に浮くウンチ
- ⑧ 黄色っぽい茶色ウンチ



ために
なったねえ



ヤクルトマン登場!!!
一緒にうんち体操をしました。

良いウンチ作戦!!

- ① 良いウンチを作るために 一日3食好き嫌いせずバランスよく食べよう!! 朝ごはんをしっかり摂ろう!
- ② 良いウンチを育てるために 腸の中の乳酸菌やビフィズス菌を増やそう!!
- ③ 良いウンチを出すために 早寝・早起き朝ごはん、朝うんち、運動をして身体を鍛え、筋肉をつけよう!



子ども達にヤクルト(野菜ジュース)と空容器からリサイクルした定規をいただきました。
ヤクルトを飲んで元気なウンチを出しましょう。
定規を使ってお勉強も頑張ってるね!