



「おなか元気教室」

～早寝・早起き・朝ごはん・朝ウンチ～

健康・保健 食育 理科

(1) ねらい 健康な生活をおくるためには、食べ物の栄養分を消化・吸収・排便を担う器官である腸（おなか）を丈夫にすることが大切です。正しい食習慣や排便習慣を身に付けることを学習します。

(2) 対象

- ・小学1年生～中学3年生
(児童・生徒の授業に保護者も一緒に参加されると有効です。)
- ・保護者・地域の方・学校保健委員会を対象とした講演も行います。

(3) 講師 東京ヤクルト販売（株）社員



(4) 形式

- ・所要時間 1単位時間（月曜日～金曜日）
- ・原則学年単位で、教室以外のお部屋で行います。
- ・人数が多い場合は集会室や体育館で実施になります。



(5) 内容 テーマ 「早寝、早起き、朝ごはん、朝ウンチ」…正しい食習慣とは

- ① 食べ物の消化・吸収と排便を担う腸（おなか）のしくみについての学習
 - ② ウンチの状態から、腸（おなか）にすみつく細菌と腸の健康についての学習
 - ③ いいウンチを出すための生活習慣についての学習
- ・中学生にはより健康や細菌について詳しい内容のコンテンツ等もありますので、内容についてはご相談ください。

(6) 費用 「無料」

ヤクルトグループの社会貢献事業の一貫として行うため、費用はかかりません。

(7) 申込み 実施日2ヶ月位前まで ⇒ホームページトップページ「申し込みフォーム」から
東京ヤクルト販売（株）の方には、当本部から連絡を取らせていただきます。
詳細の打合せは、講師の方と学校の担当者で行ってください。