



「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する。

- (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 (株) ヤクルト本社首都圏支店 社員
協力 東京ヤクルト販売 (株)

- (4) 形式 ・所要時間 1 単位時間 (土曜授業可)
・原則クラス単位で教室等で行います。
・2クラスまでは同時間で実施できます。
それを超える場合はご相談ください。



- (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

※ご希望により、授業実施2ヶ月前に「生活習慣アンケート調査」（10分程度）を行い、その結果を学校へ報告します。
なお、アンケート調査結果は「おなか元気教室」の授業でも活用します

- (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。
事後に、「感想文」を送っていただきますようお願いいたします。

- (7) 申込み **スカイ出前授業申込書** 実施日2ヶ月前まで ⇒ メールにて事務局へ
東京ヤクルト販売 (株) の方には、当事務局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。