

「おなか元気教室」

～早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち～

健康・保健 食育 生活 家庭 理科

講師 (株) ヤクルト本社 東京ヤクルト販売 (株) 社員

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・排便を行う器官である腸（おなか）を丈夫にすることが大切です。

正しい食生活や排便習慣を身に付けるための学習です。



①食べた食事はどのようになるのかな？



②くたのような器官を通ります。



③小腸の働き「長さは何のくらい？」



④大腸の働き「長さは何のくらい？」



⑤早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちで健康な生活

【児童の感想】

- ・はやくねて、はやくおきればいいうんちができるとききました。はやねはやおきががんばろうとおもいました。
- ・ぼくはおなかげんきしょうじつで、ばななしょうとはんねりじょうのうんちがけんこうなうんちだとしりました。
- ・しょうちょうは、6メートルもあるとききました。おなかのなかにどうやってはいっているかとおもいました。
- ・わるいきんといいきんがいて、たたかったおはなしがおもしろかった。はやねはやおきががんばりたいです。
- ・あさごはんをたべて、おなかがげんきだったから、ばななうんちができました。

【担任の先生からの感想】

- ・自分たちの身長と大腸を比べたり、菌の重さを感じたりと、児童の興味をかき立てる分かりやすい授業でした。
- ・消化の仕組み、小腸、大腸について、模型を用いてお話しいただいたため驚きや発見が多かったようです。
- ・「うんちは臭くて汚い」という意識があった児童も、自分たちのうんちを意欲的に観察するなど、今回の学習が実生活の改善につながっています。
- ・児童たちは、改めて早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちの大切さを実感したようです。菌が戦うところがとても印象に残ったようで「がんばれ乳酸菌」とずっと言っていました。ありがとうございました。