

「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 東京ヤクルト販売（株）社員



(4) 形式 ・所要時間 1 単位時間（土曜授業可）
・原則学年単位で、教室以外のお部屋で行います。
・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。

【受付期間】

- 1 学期分は、4月3日から受付け
 - 2 学期分は、6月から受付け
 - 3 学期分は、10月から受付けします。
- なお、1 校時目はご遠慮願います。



(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

(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 **出前授業申込書** 実施日2ヶ月前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付
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。