

オンライン授業も対応！

# ヤクルトの出前授業 「おなか元気教室」

のご案内



うんちはおなかからのお便りです。出てくるうんちを観察するとおなかの様子がわかります。

ヤクルトでは、腸を丈夫にすることが健康を支える為に重要である「健腸長寿」の考えを基本として、うんちを「出す」ことに着目した授業展開をしています。「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」をテーマに、おなか(腸)の働きと大切さ、そして良いうんちを出すための生活習慣について、わかりやすくお伝えします。

対 象	小学生・中学生(保護者、地域の方、学校保健委員会も対象)
費 用	無料
所要時間	45分
内 容	テーマ「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」 ① 食べ物の消化・吸収と排便を担うおなか(腸)のしくみ ② 良いうんちを出すための生活習慣について ③ うんちの状態から、おなか(腸)にすみつく細菌とおなか(腸)の健康について

★事前に「生活習慣調査」を行います。その結果を授業にとりいれます。

出前授業に関する  
お問い合わせ

札幌市中央区大通西6丁目 大通公園ビル (土・日・祝日を除く 9:30~16:00)

札幌ヤクルト販売株式会社 TEL: 0120-01-8960

こちらの対象地域は札幌市・千歳市・恵庭市・北広島市・石狩市・当別町です



Webはこちら

# 「おなか元気教室」

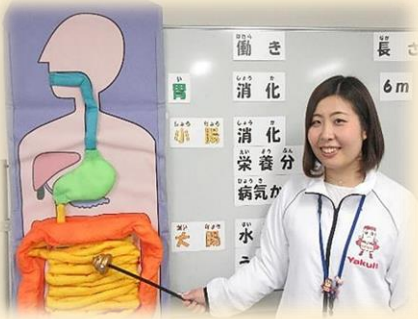


## プログラム

おなか元気教室  
イメージ動画はこちら

### 1

### おなか博士になろう！

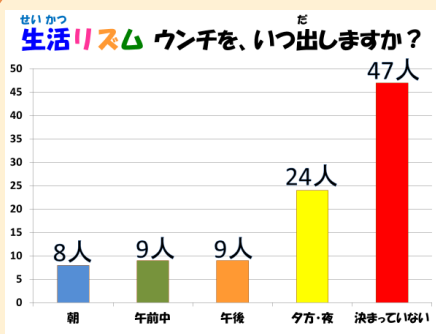


#### 食べ物の通り道について

食べ物が口から入り、便となって排泄されるまで、1本の管が役割をはたしていることを確認します。

### 2

### うんちから学ぶ生活リズム

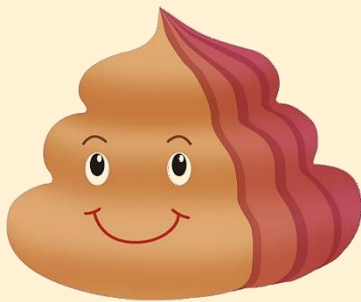


#### 早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち

生活リズムと朝うんちの大切さを考えます。  
★生活習慣調査を行った場合は、早ね、早おき、朝ごはん、朝うんちを実行しているかを確認していきます。

### 3

### おなかには菌がすんでいる

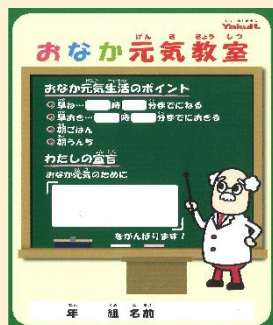


#### うんちには細菌がいる

うんちには細菌が含まれていることにふれ、腸内にも細菌がすんでいることを知っていただきます。  
目に見えない細菌が、健康に関与していることを確認します。

### 4

### わたしの宣言！



#### 授業のまとめ

授業の最後に宣言を確認します。  
「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」  
何をがんばる？

