

ほけんだより12月

泉小学校保健室
令和6年12月4日
No.10



第2回学校保健委員会を開催しました！

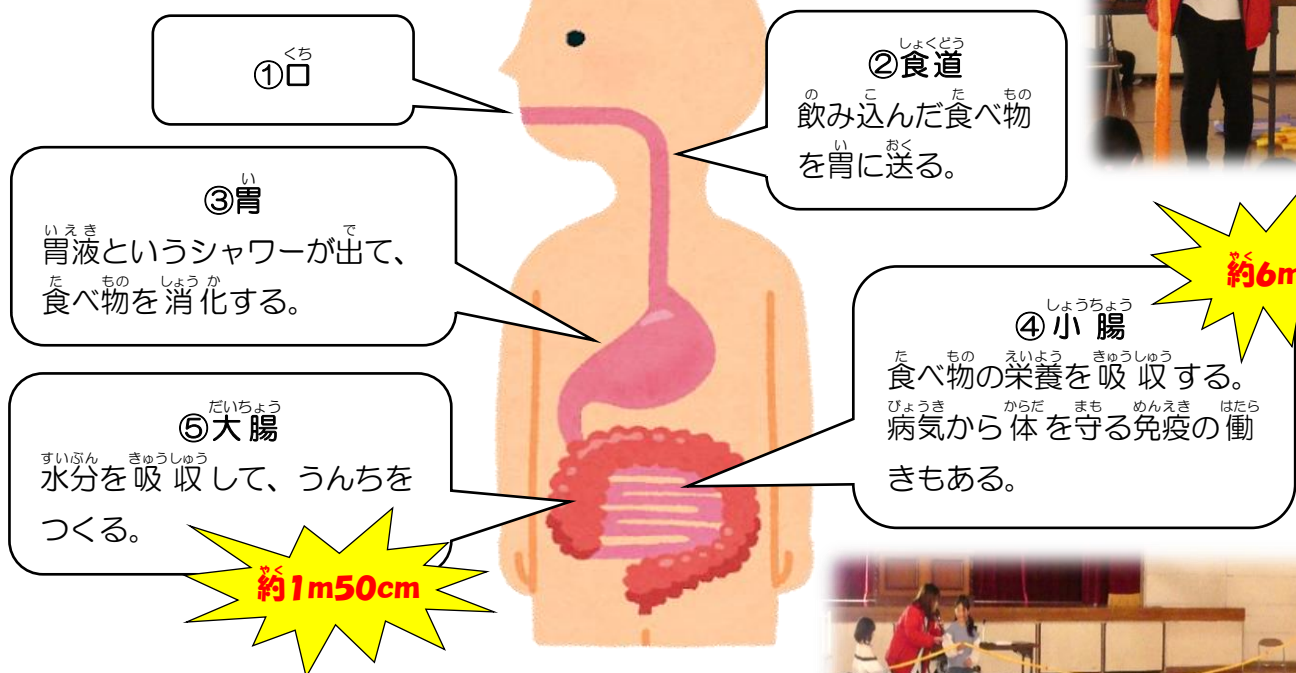
～ おなか元気教室 ～

11月28日（木）、第2回学校保健委員会を開催しました。三河ヤクルト販売の小原見佳さんを講師にお招きし、おなかの中の仕組みや、おなか元気で過ごすための生活のポイントなどについて教えていただきました。

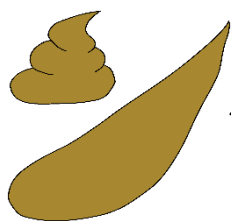


東三河ヤクルト販売 小原見佳先生のお話

～ 食べ物の通り道 ～



うんちの成分



約70%が水分からできています。残りは、食べ物のカスと腸の壁からはがれたアカのようなもの、そして腸の中に住んでいる菌です。

うんちはおなかからのお便り

うんちをすることは恥ずかしいことではありません。自分のからだ元気が確かめるために、自分のうんちをよく観察してみましょう！みなさんに配付した資料の中に、チェックシートが入っています。ぜひおうちで取り組んでみてください。

おなか元気の3つの約束

1. 早ね・早起きをする
2. 朝ごはんを食べる
3. 元気うんちをする

