

健康教育教材紹介

～朝の排便習慣編～

指導のポイント

- 朝、早起きするとゆとりを持って便座に座ることができます
- 朝ごはんを食べると腸が動き、うんちが出やすくなります
- 朝、うんちが出ると日中からだを動かしやすくなります
- 自分でうんちを観察し、性状と体調を大人に伝えてみましょう

教材例

うんちの観察見本



【作り方】

- ①厚紙を3か所くり抜き便座を埋め込みます
- ②便座に蓋を付けます

便座の材料は、楕円形の紙皿を使いました。



- ③蓋の内側に表情を付けます
- ④フェルトと綿でうんちを作ります
- ⑤うんち3種^{※1}を左図のように設置します

※1:「iyorotto」、「korokoro」、「bechya bechya」うんち

【使い方】

うんちの性状とその時に現れやすい症状を子どもたちに伝えます。

お好みで便座カバーをあしらってみるなど、飾りつけをするのもよいでしょう