

すくすく元気

ちよーだいじなお話

いい
ウンチ
してるかな？

毎日、ウンチ
してる？

もちろん！
パッチリさ

フローラ

スクスク

春
2015

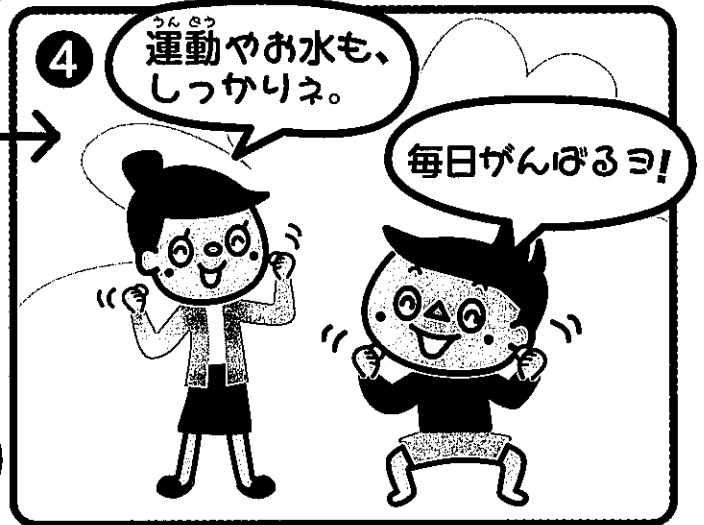
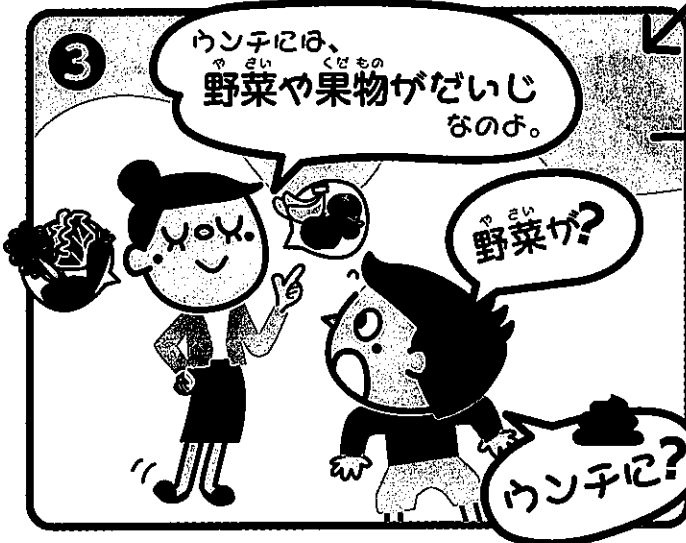
保護者の方へ

排便の大切さをお子さまにもわかりやすくまとめました。ぜひ、一緒にご覧ください。

今日もスリスリ

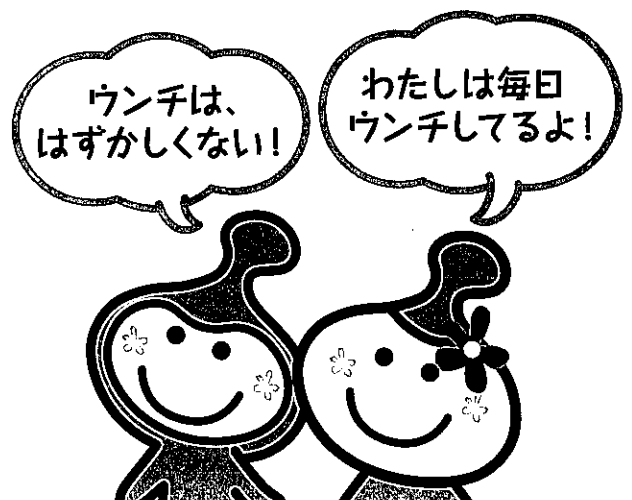
いつも元気いっぱいのげんきくん。
でも、今日はなんだか元気が
ありません。

げんきくん



元気な子どもは、毎日ウンチ！


今日は、ウンチをしましたか？ ウンチをしたく
なったら外でも学校でもガマンしない
こと。ウンチが出ない日が続くと、病気になる
こともあります。ウンチをするのは、ちっとも
はずかしいことではありません。元気な子ども
は家でも学校でも、毎日ウンチです。



今日のウンチは、いいウンチ? ざんねんなウンチ?


ウンチは、からだからの「^{たよ}お便り」です。
だから、毎日ウンチをチェック。ざんねんなウンチだった日やウンチが出なかった日は、家の人、ほけん室の先生にそのことを伝えましょう。

いいウンチ



色：黄色っぽい茶色
～うすい茶色
におい：あまりクサくない

ざんねんなウンチ









色：黒っぽい
におい：クサイ

わたしはいいウンチ!



今日のウンチは、どうだった?



ざんねんなウンチ		いいウンチ		ざんねんなウンチ	
					
ココロコ	カチカチ	バナナっぽい	ねんどっぽい	ドロドロ	ベチャベチャ
かたい ←			→ やわらかい		



ちょう子ちゃん

めざせ、毎日いいウンチ!

できていることに、○をつけてみよう。

野菜や果物を食べる

お水をしっかりのむ

乳酸菌(のみもの・ヨーグルト)をとる


運動をする

ウンチをガマンしない

キミは、○いくつ?

いいウンチで、
からだも気もちも
スッキリ!

いいウンチは、おなかの中が
元気なしるし。
おなか元気だと、栄養が
しっかりとれて、
からだも丈夫になるんだよ。



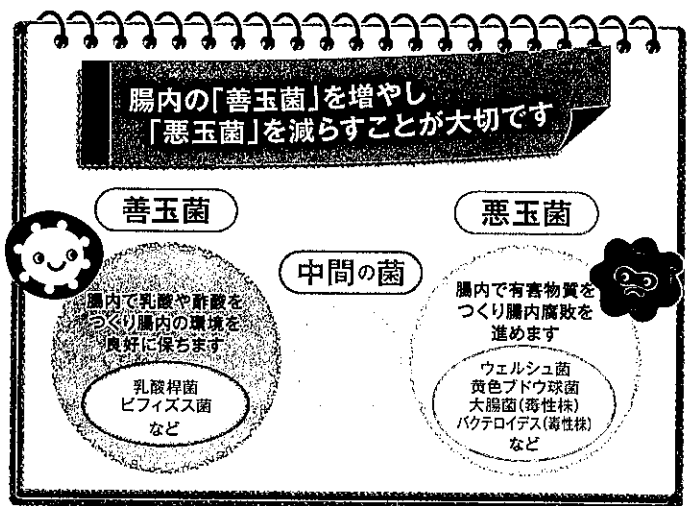




新学期、新しい環境では、子どもたちの排便習慣も乱れがちです。友だちにからかわれるからと学校での排便をがまんしたり、排便に無関心で自分が便秘になっていることに気がつかない子どももいます。毎日、きちんと食べてきちんと出すことが健康な生活の基本であることを、この機会にぜひお子さんに教えてあげてください。

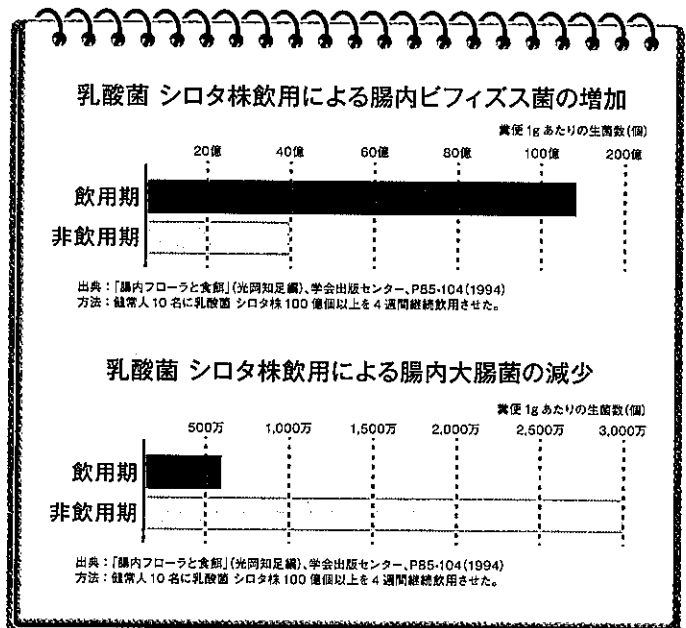
いいウンチの決め手は腸内環境

ウンチの状態は、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスに左右されます。善玉菌が多いと「いいウンチ」になるのです。悪玉菌が多い状態は免疫力を低下させ、アレルギーの原因にもなると言われています。善玉菌を増やして、お子さんにいいウンチをさせてあげたいですね。



いいウンチの味方、乳酸菌 シロタ株

毎日、いい菌を腸に届けて善玉菌を増やすことは、腸内環境を整える良い方法です。そんな頼もしい菌のひとつに、乳酸菌シロタ株があります。



人も地球も健康に

Yakult

<http://www.yakult.co.jp> 〒105-8660 東京都港区東新橋1丁目1-19