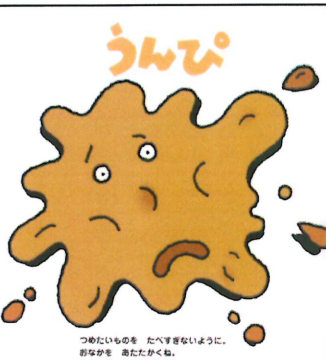
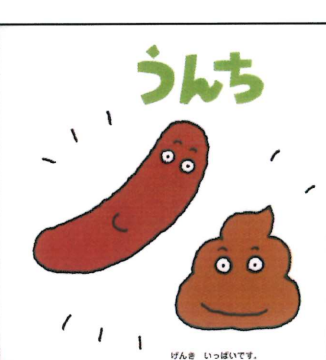
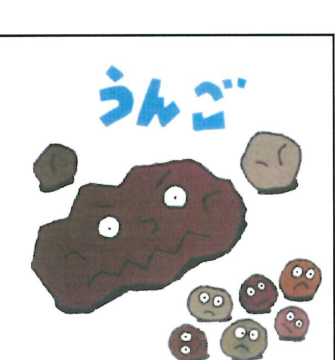


色・かたち・においに注目して うんこを観察してみよう！

 つめたいものを たべすぎないように、 おなかを 満たさなくね。	色：きいろっぽい かたち：ドロドロ におい：たまごがくさ ったみたいなおい おなかのかぜをひいてい るとき つめたいものを食べすぎ たとき
 しょくじは よく飲んで、 しょうがの いいものを たべよう！	色：きいろっぽいか、 ちやいろ かたち：やわらか ふにやふにや におい：ちょっとくさい 食べものをよくかまずに食 べたとき おなかのかぜ ひきはじめ
 げんき いっぱいです。 その ちょうし！	色：きれいなちやいろ かたち：バナナみたい まきまきうんち におい：あまりくさく ない からだが元気いっぱいの とき
 やさいを もっと たべよう！ うんこは がまん、しないでね。	色：こげちやいろ かたち：カチカチ ポロポロ におい：すごく くさい 野菜をあまりたべていない とき うんこをガマンしすぎたとき 運動不足のとき 水分不足のとき

(「うんこのえほん うんぴ・うんによ・うんち・うんご」を参考にさせていただきました。)

うんこスッキリ大作戦！！～どんなことに気をつけたらいいかな？～

子どもたちから意見を出してもらいました。

- ・ 3色(赤・黄・緑)バランスよく食べる。
- ・ 好き嫌いをしない。
- ・ 残さず食べる。
- ・ よくかんで食べる。
- ・ 冷たい物を食べすぎない。
- ・ 運動をする。
- ・ 晴れた日は外で遊ぶ。
- ・ 水分をとる。
- ・ うんこはがまんしない。 などなど…

どれも大切なことですね。

最後に、朝ゆっくりトイレに入ることをお話しました。朝、ごはんを食べたあとが一番うんこが出やすいからです。トイレタイムを作るためには早おきが必要で、早おきのためには早ねが必要です。早ね・早起き・朝ごはん・トイレで元気に勉強や運動をがんばってほしいです。

