

# おなかが元気になるためには・・・

9月19日（火）1年生は、東京ヤクルト販売会社の出前授業で「おなか元気教室」がありました。内容は、規則正しい生活習慣の基本「早ね、早おき、朝ごはん」に加えて、腸のはたらきと大切さについて学びました。

1. おなか博士になろう。
2. うんちから学ぶ生活リズム
3. おなかには菌がすんでいる

のテーマで授業は進められました。食べものが口から入って、うんちになって出るまでの流れをクイズ形式で教えていただきました。



普段の生活リズムと腸は密接に繋がっていることを学び、1年生は、「おなか博士」になりました。寝る時間が遅いと、朝起きるのも遅くなり、朝ごはんを食べる時間が確保されず・・・朝うんちが出ません。

生活リズムを見直して、「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」の大切さを実感できたことでしょう。