

# 9月 日( ) 「わくわくたべもののおはなし」 第5回目 うんちを出していい気持ち

《すっきりとうんちができるように、せいかつをみなおしてみよう。できたら、しるしやえをかこう。》

| ひにち<br>ようび   | /<br>にち      | /<br>げつ    | /<br>か  | /<br>すい | /<br>もく | /<br>きん | /<br>ど |
|--|--------------|------------|---------|---------|---------|---------|--------|
| いつもとおなじじかんにねて・おきた<br>(ねるじかん: __じ__ふん)<br>(おきるじかん: __じ__ふん)    |              |            |         |         |         |         |        |
| すききらいなくなんでもたべた    |              |            |         |         |         |         |        |
| しっかりとうんどうをした<br>(そとであそんだ)   |              |            |         |         |         |         |        |
| すっきりとうんちがでた  |              |            |         |         |         |         |        |
| <p>どんなうんちだったかな？ </p> <p>○よいうんち○ ぼななうんち</p> <p>△わるいうんち△</p> <p>ころころ   </p> <p>びしゃびしゃ</p> <p>によろによろ</p> | 絵や ○△×、言葉などで | どんなうんちが出たか | 書きましよう。 |         |         |         |        |

今日は、うんちについてお話ししました。すっきりとうんちを出す為には、「早寝早起きをしてしっかり眠る事」「好き嫌いをしないで何でも食べる事」「朝ごはんをしっかりと食べる事」「しっかりと運動をする事」が大切である事を伝えました。  
規則正しい生活リズムを身につけ、毎日うんちをして、1日元気よく過ごしましょう。



おやこ  
シェアカード

大和市役所ほいく課