



「**早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち**」

7月17日(月)祝日 大野台公民館 大会議室

午前10時～午前11時

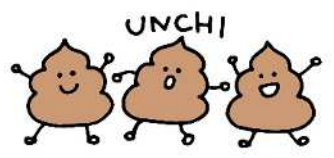
- ・講師: 志賀 千穂(厚木ヤクルト販売株式会社)
- ・定員: 30名(先着順)
- ・申込期間: 6月30日(金)午前10時 ~ 7月8日(土)
- ・対象: 小学校1～6年生 (参加できるのは本人のみ)
- ・参加費: 無料
- ・持ち物: 水分補給するもの(水筒・ペットボトル等)



<内容>

「早ね、早おき、朝ごはん、朝うんち」をテーマにおなか(腸)の働きと大切さ、そしていいウンチを出すための生活習慣について、わかりやすくご説明します。

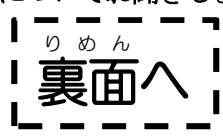
- ①食べ物の消化・吸収と排便を担うおなか(腸)のしくみ
- ②いいウンチを出すための生活習慣について
- ③ウンチの状態から、おなか(腸)にすみつく細菌とおなか(腸)の健康について



申込み・問合せ: 大野台公民館 TEL 042-755-6000

※当日、参加する人は必ず体温をはかり、37.5度以上ある場合、何か体の具合が悪い場合は参加をとりやめてください。参加する人の密集を防ぎ、安全に催しを行うため、講師・補助の方のお話を良く聞いてください。

(お申込み時に、裏面の「生活習慣アンケート」についてお聞きしますので、お申込みの前に内容の確認をお願いします。)



※申し込み時に、以下の「生活習慣アンケート」にお答えください。

なお、アンケート集計結果のみ講義の参考とし、個人情報 は使用・提供いたしません。



1. 寝たのは何時ですか？

(①～8時より前 ② 8時ごろ ③ 9時ごろ ④ 10時ごろ ⑤ 11時ごろ ⑥ 11時より後～)

2. 起きたのは何時ですか？

(①～6時前 ② 6時ごろ ③ 6時30分ごろ ④ 7時ごろ ⑤ 7時30分ごろ ⑥ 7時30分より後)

3. 朝ごはんは、食べていますか？

(① 食べる ② 時々食べない ③ 食べない)

4. ウンチを出していますか？

(①1日2回以上 ② 毎日1回 ③ 2,3日に1回 ④ 3日以上でない)

5. ウンチはいつ出しますか？

(① 朝 ② お昼前 ③ お昼過ぎ ④ 夕方・夜 ⑤ 決まってない)

6. よく出るウンチのかたさを教えてください。

(① コロコロ状・カチカチ状 ② バナナ状・半練状 ③ 泥状・水状 ④ その他)