

～2/5(木) おなか元気教室～

2月5日(木)におなか元気教室を行いました。

食べ物は体の中をどうやって進んでいくのだろうというお話から、おなかにいる菌の話などを学習しました。子供たちは、小腸が6mもあることや腸には約100兆個もの菌がすんでいることに驚いていました。健康に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち」が大切です。2年生では、夜9時前には寝て、朝は6時半までに起きることが望ましいとされています。お子さんと改めて生活習慣を振り返り、おなかの調子について話し合う機会となりました。

