

<広報ニュース>

高萩市立松岡中学校様でヤクルトの出前授業「おなかの健康教室」を実施

令和3年12月10日(金)高萩市立松岡中学校様において、ヤクルトの出前授業「おなかの健康教室」を実施しました。今年度は、コロナ禍の影響で、3ヶ月延期の実施となりましたが、4年連続で実施をさせていただいています。当日は、1年生の生徒と先生方、計60名を対象に「1.おなかのしくみと腸内細菌 2.腸内バランスを整えるよい生活リズム『早ね・早起き・朝ごはん + 朝の排便』」の大切さをお話しさせていただきました。腸の役割や健康に関わる腸内環境の大切さと乳酸菌の働きなどを紹介し、全員最後まで積極的に参加してくれました。腸を丈夫にし、自分の健康(体)は自分で作りましょう！

授業風景



腸をきれいに丈夫にする生活習慣

- 1.早ね
- 2.早おき
- 3.朝ごはん
- 4.朝の排便
(朝うんち)

・運動能力
・学習能力
・免疫力
を高める！



腸は、私たちの健康と命を支えるなくてはならない大切な臓器です。良い生活習慣で腸内環境を整えて生活しましょう！

