



3年生 ヤクルト出前授業

今日の5時間目に3年生は、ヤクルト出前授業を受けました。前もって生活リズムについてのアンケートをもとに、朝しっかりと便を出すためには何が必要なのか教えていただきました。朝しっかりと便を出すには、腸内環境を整える必要があることを教えていただきました。そのためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切だと教えていただき、担任の先生と夜9時までには寝ることと、朝しっかりとご飯を食べるために6時に起きることを約束しました。

