

食育講座「バナナうんちで元気な子！」に参加しました

非営利活動法人 日本成人病予防協会は、朝ごはんや早寝早起きなど生活習慣の大切さを毎日のトイレから知ってもらう活動「バナナうんちで元気な子！」を全国の小学校で行っています。講演を担当するのは日本成人病予防協会認定の健康管理士です。

当社の歯科衛生士・健康管理士が所属している「大阪府健康管理士会」は、大阪府下での「バナナうんちで元気な子！」の講演活動を担当しています。(約10回/年行っています。)

11月25日(土)に富田林市立の小学校で開催された「バナナうんちで元気な子！」の講演会に参加致しましたので、講演内容等を紹介させていただきます。

講演時間は11時45分～12時30分、対象は小学1年生77名と保護者の方(当日は保護者参観日でした)。こちらの小学校は毎年1年生の方に行っており、今年で7回目でした。

講演内容は、栄養のバランス(赤・黄・緑の食品)がとれた食事をするとバナナのような形をした健康なうんちが出ることを説明し、早寝早起き朝ごはん、食物の選び方、体の消化・吸収・代謝・排泄の仕組み、便の種類について分かりやすくパワーポイントで紙芝居風に、そして、「エプロンシアター」で「食べた物は体の中をどう通ってうんちになるの」を演劇風に楽しく説明しました。「エプロンシアター」では子供達の関心も高まり、腸の長さにもびっくりで大盛況でした。

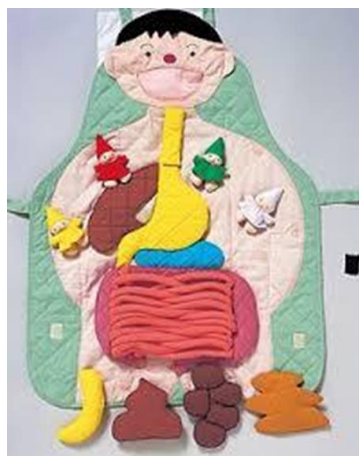
最後に、「ウンコでサンバ」のリズムに乗って、お腹や腰を動かし、腸を刺激してうんちを出しやすくするダンスをしました。元気な子供達からパワーを貰って、楽しい講演会でした。

今後も「バナナうんちで元気な子！」の講演活動に参加させて頂き、生活リズムが整えられる子供達の育成のお手伝いをさせて頂きたいと思っております。

(歯科衛生士、健康管理士 上牧左右子)



(大阪府健康管理士会員と筆者)
※筆者一番左



(エプロンシアター)



(腸の長さにもびっくりの子供達)