

健康なウンチを出すために・・・

ウンチ・チャレンジ!

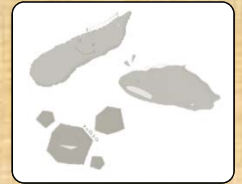
ウンチがでたらチェック!
今日のキミの体ちょうをチェックしよう。
表のウンチのどれに当てはまるかな?!

(例) 3月8日

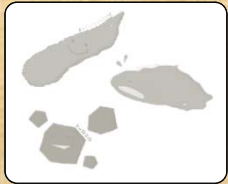


スタート

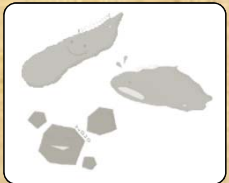
月 日



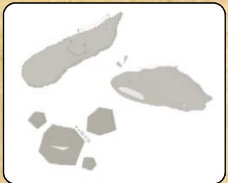
月 日



月 日



月 日



バナナウンチ



りそう的なウンチ。
においも少ない。
カタいと紙ねんど、やわ
らかいとチューブ絵の具。

アドバイス!!

- 今の状態をキープ!!
- バランスの良い食事を続ける。

やわらかいウンチ

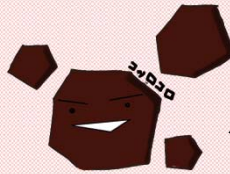


どろ状でとても
クサイウンチ。
色はいろいろ。

アドバイス!!

- からい物など、シゲキの強い物はさける。
- 体をゆっくり休める。

コロコロウンチ



小さいコロコロした
小石のようなウンチ。
とてつもなくクサくて、
カチカチ。

アドバイス!!

- 水分をいつもより多めにとる。
- お菓子やデザートをさけて、火を通したやさいや海そうを多く食べる。

ウンチをよくする食べ物を
バランスよく食べてね!



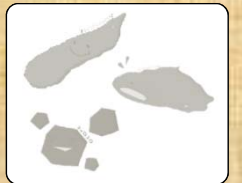
月 日



めざせ
バナナウンチ!



月 日



おうちで!
かはく・たんけん教室