

●●おまかせうんちっこのうんちカアップ大作戦！！●●



ラン♪ラン♪ラン♪
こころ おど ちょう うご
心が踊ると腸も動くよ！



からだ うご きょう かいちょう
体を動かして今日も快腸！



にゅうさんきん きん
乳酸菌とビフィス菌は
すっきりうんちのヒーローだ！



むしゃむしゃと
やさいた
お野菜食べて
いいうんち！



なっとう ながいも
納豆、おくら、長芋、めかぶなど、ネバネバ
だいさくせん
大作戦はうんちのすべりをよくするよ！

うんこをよく見てみよう！

1		ころころうんち	
2		みじか かつ かつ べん 短く固まった固い便	
3		すいぶん すく 水分が少なく ひび割れている便	
4		てきど やわ 適度な柔らかさ バナナ 状の便	
5		すいぶん おお 水分が多く やや柔らかい便	
6		かたち だろ べん 形のない泥のような便	
7		みず べん 水のような便	

なんばん
何番のうんちか、
りょう
量はどのくらいか
まいかいかくにん
毎回確認するといいいね

うんちの量	
うさぎのうんち くらい	
うずらのたまご くらい	
にわとりのたまご くらい	
バナナ1本 10センチくらい	
バナナ1本より 多い	

なりきりロダン大作戦！

～きみの姿勢は大丈夫？～



レッツうんこコミュニケーション！
かぞく
家族みんなでワンダフル！

