

### (3) うんちくん で元気チェック

使用する媒体：うんちくんカード（4種類）  
4つのやくそくパネル

今日はうんちくんのお話をします。  
みんな毎日うんちはでているかな？  
保育園(幼稚園)に来る前にうんちがでるお友達はあるかな？

実は、うんちは体からの「お便り」なんだよ。みんながどんなごはんを食べているかもわかってちゃうよ。  
じゃーいいうんちはどんなうんちだろう？これから4つのうんちくんがでてくるからよーく考えてね。

ばななうんちくん・・・元気いっぱいのうんち。色はきいろっぽい茶色。  
においも臭くないよ。  
するって出てくるのが特徴だよ。

ころころうんちくん・・・力を入れないとなかなか出てこないよ。  
水分が少なくてこげちゃ色をしているのが特徴だよ。  
どうしてなるのかな 野菜が少なかったり、お菓子を食べすぎたり、  
元気いっぱいあそばなったりするとなるよ。

びちびちうんちくん・・・とても臭くておなかが痛くなるよ。  
どろどろしていて我慢できないんだ。  
どうしてなるのかな いっぱい食べすぎてきちんと噛んでないときにもなるよ。病気の時もあるからおうちの  
人に教えようね。

ひよろひよろうんちくん・・・やわらかくて、出してもすっきりしないんだ。  
特徴は細いかたちだよ。  
どうしてなるのかな ジュースや冷たいものの飲みすぎのときにもなるよ。嫌なことや心配なことがあったりしてもこんなうんちになるよ。

みんなのうんちはどれかな？

いいうんちは・・・みんなもわかったね。ばななうんちくんだね。  
みんなばななうんちくんになるように、これから4つの約束をしましょう。

朝・昼・夜、毎日きちんと食べよう  
しっかりかんで食べよう  
元気に体を動かそう  
夜は早く寝よう

みんなで読んで  
みましょう！

うんちくんを導入におやつ話題にも進められる。  
この場合は、どうしてなるのかの部分で最後に触れると話がしやすい。

4つの約束は

朝ごはんは毎日食べよう  
野菜もしっかり食べよう  
甘いお菓子やジュースは食べすぎない  
我慢しない、いつもと違ううんちのときはお家の人に伝えよう

所要時間：3分

教材（3）うんちくんで元気チェック

ばななうんちくん

ころころうんちくん

びちびちうんちくん

ひよろひよろうんちくん

ばななうんちくんになる  
4つのやくそく  
あさ・ひる・よる まいにち  
きちんとたべよう  
しっかりかんでたべよう  
げんきからだをうごかそう  
よるは はやく ねよう

（A4大パウチシート） 4つのやくそくパネル（A3大）