一般社団法人日本腸活協会 熊本支部

日本腸活協会
Japan Chokatsu Association

園・学校・PTA・地域のみなさまへ

うんこ教室

うんこは、からだからの大切なおたより。

知るって楽しい。自分のからだが、もっと大切になる。



気づく

からだのサイン

考える

食事と生活習慣

やってみる

毎日の小さな一歩

絵本・クイズ・ストレッチで学ぶ、参加型の健康教室



楽しく学ぶ、3つのプログラム

見て、からだを動かして、みんなで答えて。学びが身近に。

1　腸活ストレッチ



うんこ座り大会

みんなで競って、楽しく挑戦！

なぜ行うの？

足首や股関節の動き、からだの
柔らかさに気づくため。[3]

できなくても大丈夫。痛みのない範囲で、一人ひとりのペースで。

2　動く絵本



「おならくさいおにと
おなかのおいしゃさん」

おなかの仲間たちと一緒に、
食べ物とのつながりを学びます。
物語だから、楽しく考えられます。

おなかの中には、どんな仲間がいるのかな？

3　うんこクイズ



みんなで答えよう！

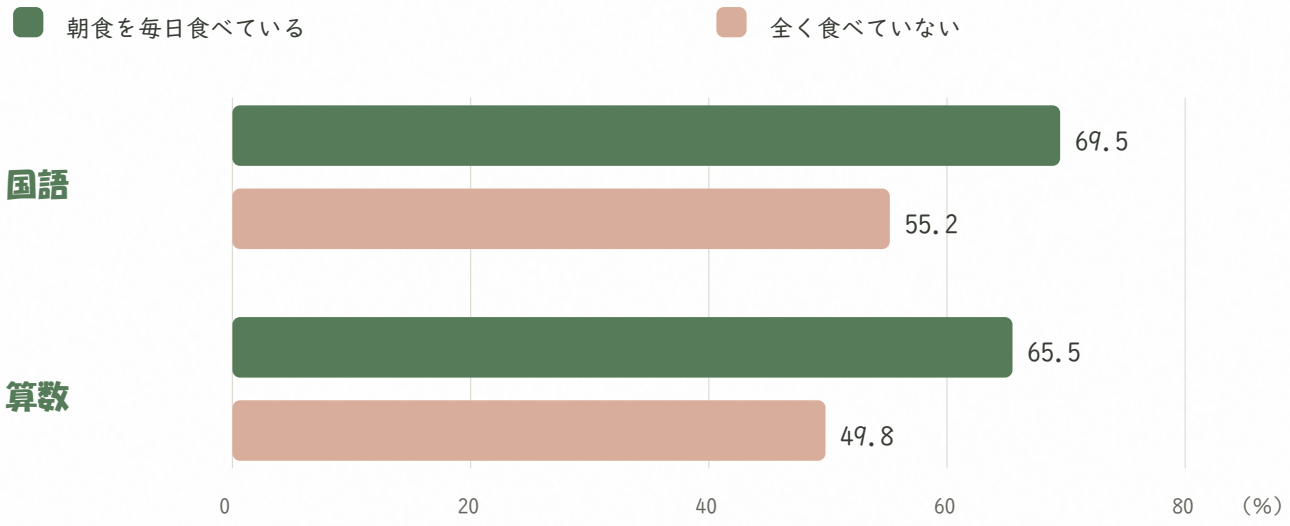
うんこはどこでつくられる？
「なんで？」をみんなで考えて、
学んだことを振り返ります。
答える楽しさが参加のきっかけに。

知る・考える・答えることで、学びを自分のものに。

おなかの健康、いま知っておきたいこと

朝食を食べる習慣と、学力との関連

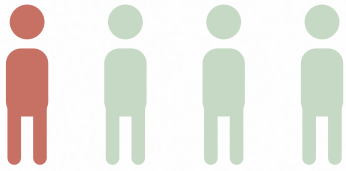
小学6年生の平均正答率（2024年度）[1]



※朝食と正答率の関連を示す調査結果です。
朝食を食べれば学力が上がるという因果関係を示すものではありません。

便秘は、子どもにも身近なこと

約4人に1人



便秘が疑われる小学生 24.8%［2］

2025年、小学生10,370人の7日間の排便記録を集計。
「排便があった日が2日以下」または「硬い便が2回以上」に
該当した割合です。医師による便秘症の診断率ではありません。

うんこ教室で育む、3つの力

気づく
からだのサインに

考える
食事と生活習慣を

相談する
我慢せず、大人に

［1］農林水産省「令和6年度 食育白書」関連資料／文科省 2024年度全国学力調査。
［2］日本トイレ研究所「トイレweek2025」排便記録調査（2025年12月18日公表）。
［3］日本整形外科学会「保護者・養護教諭・学校医向けFAQ」しゃがみこみについて。

わたしたちが、みなさんのもとへ。





熊本支部 所属9名

講師チームと、学校での開催の様子

歯科医師、看護師、保健師、薬剤師、柔道整復師、歯科衛生士、
睡眠改善セラピスト、健康指導士など、多様な専門性で連携。

開催について

対象　保育園・幼稚園・小学校／中学生～大人

時間　60～90分

料金　ご予算に応じてご相談

保健・食育の学習、PTA親子行事、地域の健康教室などに。

体験オプションも、ご相談ください

味噌づくり ／ ぬか床 ／ 調理体験

つくる・味わう体験を通して、食への関心を育みます。

お問い合わせ → 内容のお打ち合わせ → 決定・開催

対象・人数・希望時期をお知らせください。内容や費用をご相談。

開催のご相談｜熊本支部

担当：守島 宏枝

TEL　090-5024-3974

MAIL　chokatu.kumamoto@gmail.com

協会公式サイト