

あさの『うんちたいむ』をつくろう!



あさごはんを食べると、めがさめて げんきになるね。
おなかもおなじように、めがさめて うんちをだすじゅんぴをはじめます。



あさごはんのあと、「うんちがしたいな」とおもったときが、うんちの1ばんでやすいときです。

そのときに、うんちをがまんしてしまうと…
だんだん「うんちをしたい」とおもわなくなり、
うんちをだすことをわすれてしまいます。



そして、おなかのなかでうんちがたまってしまう、おなかがいくなります。



➡ **あさごはんのあとに『うんちたいむ』をつくるのが だいじです!**



『うんちたいむ』をつくるばいと

- 1 はやおきをする。
- 2 あさおきたら、みずかおちゃをのむ。
- 3 あさごはんをきちんと食べる。
- 4 あさごはんをたべおわったら、うんちがでないと おもっても かならず といれにすわる。

☆うんちがでたら、うんちをみてみよう! どんなうんちが でたかな?

自転車の安全な利用について

自転車は、道路交通法上、軽車両と位置づけられており、クルマの仲間です。正しくない使い方は、大きな事故に繋がりがかねません。自転車の基本的なルールである「自転車安全利用五則」を守って安全に利用していただきますよう、よろしくお願いいたします。

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、車道の左側を通行する
歩道は例外、歩行者を優先する(※)
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯する…前照灯と尾灯(又は反射機材)をつけなければならない
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用する…子どもを乗せる場合、子どもにもヘルメットを着用させる



※道路標識等により、自転車が通行すべき部分とされた部分がある場合は当該部分を、指定されていない場合は、歩道の中央から車道よりの部分を徐行しなければなりません。歩行者の通行の妨げになるような場合には一時停止する必要があります。なお、児童(6歳以上13歳未満)と幼児(6歳未満)は、自転車で歩道を通行することができると定められています。