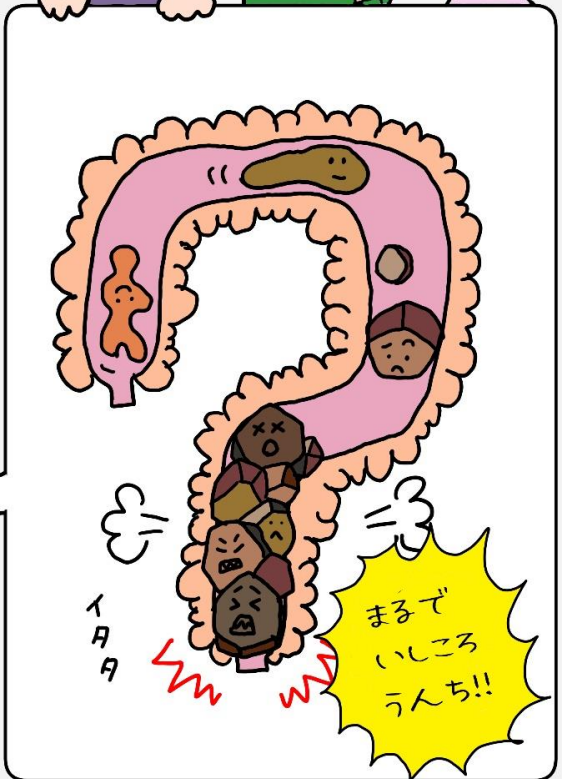
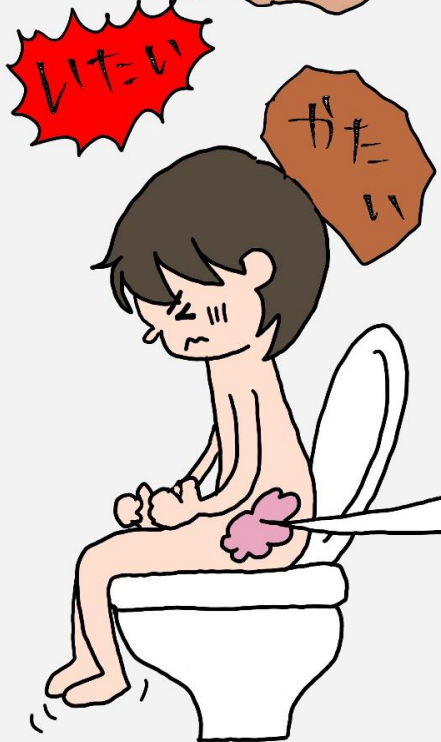
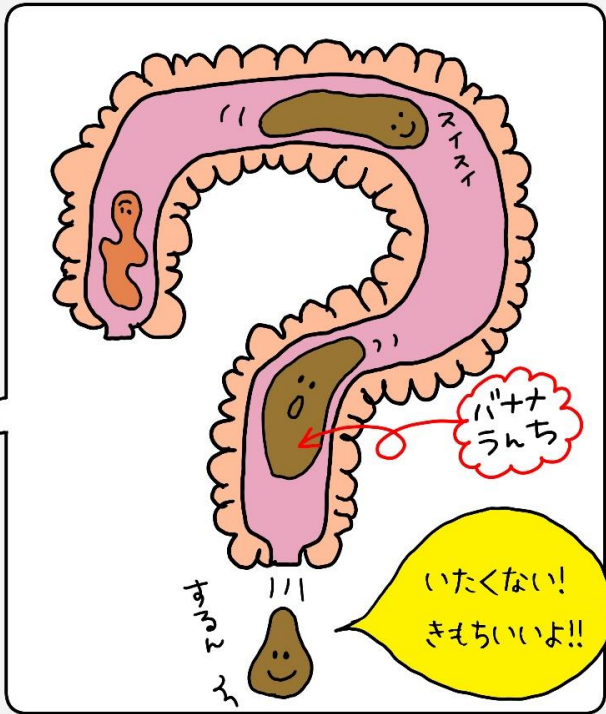


うんちがたまっているときは
おなかのなかがかんなふう
になっているよ。
おしりのちかくで うんちが
かたくなってしまうんだ。

ふみだいや、はこをつかうと
ちからをいれやすいよ!



1日に1回

トイレにすわってみよう! まいにちでなくてもOKだよ

うんちがでそうなときは、がまんしないで
おなかに『うーん!』とちからをいれてみてね。 →

おくすりもまいにちのもうね。 いろいろうんちがでるよう
になっても、もうすこしつづけてみようね。