

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます



令和5年12月19日
学校保健委員会臨時号
上沖小学校保健室
家庭数配付文書

ほっとけんしつ

おうちの人とよみましょう

第2回学校保健委員会が開催されました！

12月12日（火）に、第2回学校保健委員会（拡大学校保健委員会）が開催されました。この学校保健委員会だよりでは、主な内容について、お知らせします。ぜひ親子で確認し、ご家庭での健康教育について、改めて考える際にご活用ください。

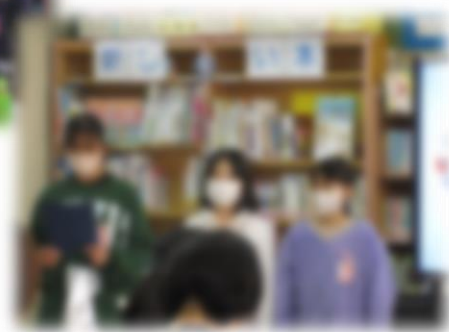
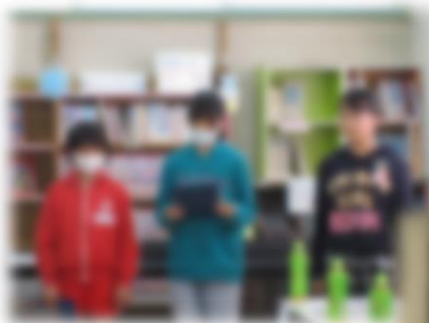
〈内容〉

- (1) 健康積立カードの結果（2学期）について
- (2) グループ協議「バランスのよい朝食を考えよう」
- (3) 学校薬剤師、他校の先生方より



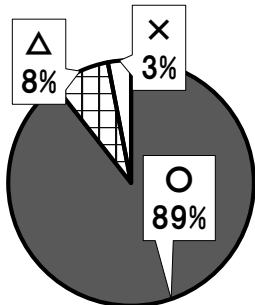
(1) 健康積立カードの結果（2学期）について

児童保健委員会の代表より、2学期の健康積立カードの結果を発表しました。

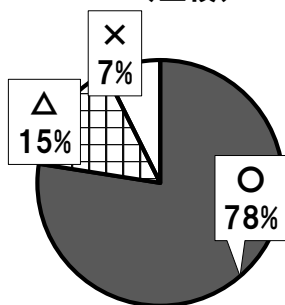


① 睡眠：早寝早起きができていますか？

早起きできていますか？
（全校）

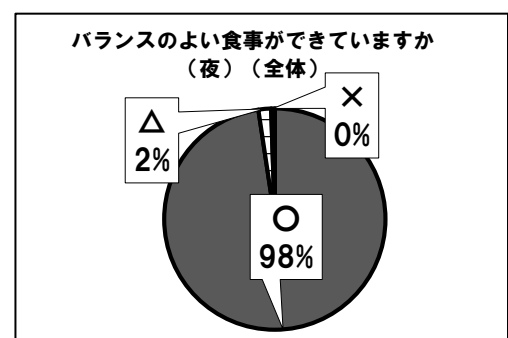
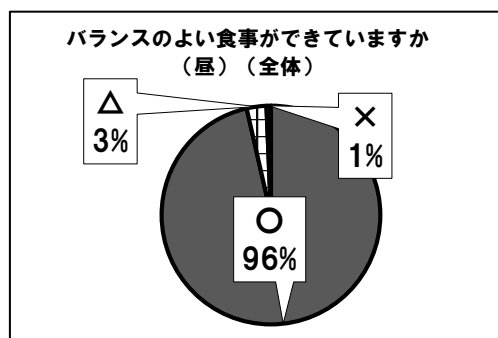
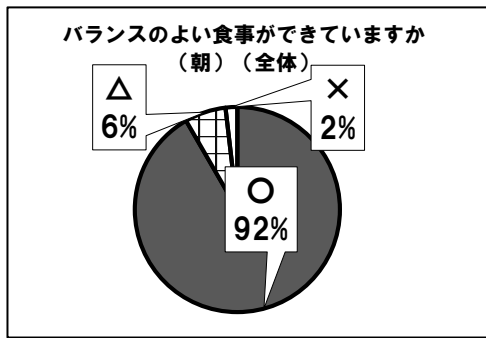


早寝できていますか？
（全校）



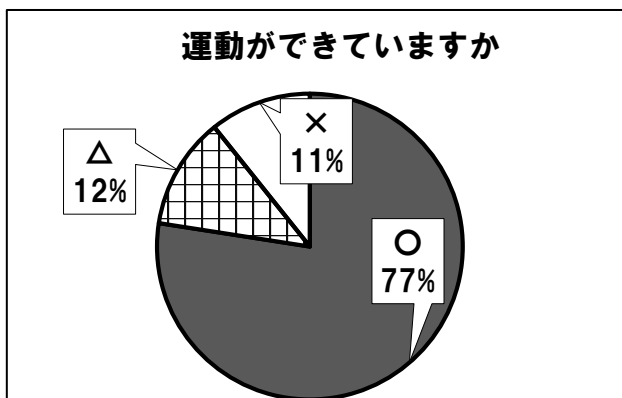
- 上沖小学校のみんなは早起きよりも早寝が苦手
- どうして苦手なのか、自分たちの生活を振り返ってみると、「ゲームのしすぎやテレビの見過ぎ」、「宿題に取り組むのが遅く、時間がかかってしまう」
→ゲームやテレビの時間は決めたり、宿題は家に帰ったらすぐに取り組んだりすることが大切

② 食事: バランスのよい食事がとれていますか?



- 朝、昼、夜で比べてみると、朝ごはんにはバランスのよい食事をとることが苦手
- どうして苦手なのか、自分たちの生活を振り返ってみると、「朝は眠くて食欲がわからない」、「食べる時間がない。」
また、早寝早起きをしていないと朝に余裕がなくなってしまう。
→早寝早起きをする。そして1日を元気に過ごせるように、朝ごはんを必ず食べることが大切

③ 運動: 1日30分以上運動ができていますか?



- 睡眠や食事の項目に比べて、どの学年もできている人が少ない。
- 「運動」というと、外でスポーツをすることをイメージするが、毎日の生活の中で体を動かすことも「運動」である。休み時間に外で遊んだり、登下校で歩いたり、おうちのお手伝いでお風呂掃除やお買い物をしたりするなど、全身を使う機会はたくさんあるので、生活の中の運動も計算すると、1日30分以上運動できている人の数は増えていくと考えられる。

また、今回の結果をもとに、生活習慣を整えるためにはどうしたらよいか、児童保健委員会で話し合った結果を発表しました。



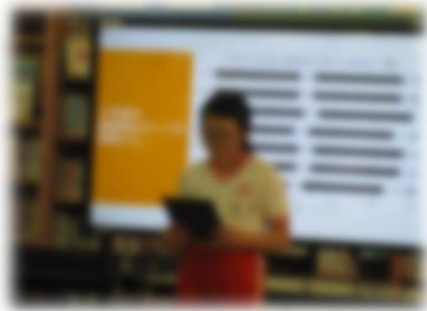
話し合いでは、

- ① **アウトメティアチャレンジの期間だけでなく、毎日、メティア機器を使う時間を意識する。**
- ② **友達や家族と過ごす時間を作って、一緒に協力して取り組む。**

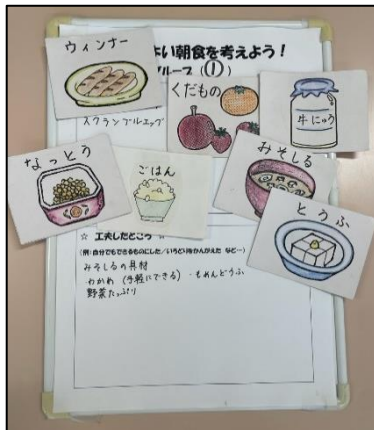
などの意見がでました。

(2) グループ協議「バランスのよい朝食を考えよう」について

健康積立カードの結果から、上沖小学校のみんながもっと元気になるために、給食委員会と保健委員会で力を合わせて、特に上沖小学校のみんなが苦手だった「朝食」について話し合いました。バランスのよい朝食はどんなものか、メニューをみんなで考えました。児童、教員、保護者の皆様と意見を出し合いながら、考えをより深めていくことができました。



1班



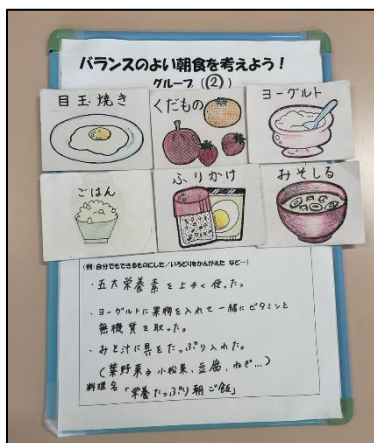
<考えた朝食>

- ・ウィンナー
- ・果物
- ・牛乳
- ・豆腐
- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・納豆
- ・スクランブルエッグ

<工夫した点>

- ・みそ汁具は野菜をたくさん入れて栄養を摂れるようにした。
- ・牛乳でカルシウムを摂れるようにした。

2班

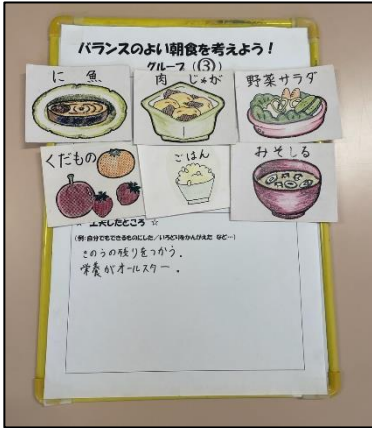


<考えた朝食>

- ・目玉焼き
- ・果物
- ・ヨーグルト
- ・ご飯
- ・みそ汁
- ・ふりかけ

<工夫した点>

- ・五大栄養素を意識した朝食にした。
- ・ヨーグルトに果物を入れて、無機質とビタミンを一緒に摂れるようにした。
- ・みそ汁は具沢山にして栄養を摂れるようにした。



<考えた朝食>

- ・煮魚
- ・肉じゃが
- ・野菜サラダ
- ・果物
- ・ごはん
- ・みそ汁

<工夫した点>

- ・昨日の夜ごはんの残りを使った。
(煮魚・肉じゃが・野菜サラダ)
- ・栄養のバランスを考えた朝食を考えた。

(3) 学校薬剤師、他校の先生方より

ひかり第二幼稚園の園長先生、大沼中学校養護教諭の先生にもご参加いただき、他校での正しい生活習慣の取組の様子や、本校の取組についてのご助言をいただきました。また、学校薬剤師の先生からは事前にご助言を頂きましたので紹介します。

学校薬剤師の先生より

睡眠・食事・運動の3つのサイクルはとても大切です。

ダイエットのためや食欲がなくて朝ごはんを食べないことがあると聞いたことがありますが、1日のリズムを作るうえで朝食はとても重要です。

また、良い睡眠をとるコツを紹介します。

- ・朝起きたら日光を浴びる
 - ・日中の食事や運動を行う
 - ・寝る2~3時間前に入浴を済ませる
 - ・メディア機器の使用はやめて静かな環境で過ごす
- ぜひみなさんも心掛けてください。

ひかり第二幼稚園 園長先生より

何でも好きなものが食べられる世の中だからこそ、好き嫌いせず、必要な栄養をしっかりと摂ることが大切です。みなさん、これからも食事のバランスに気を付けて過ごしてほしいと思います。

みなさんが立派に発表する姿、素晴らしかったです。ありがとうございました。



大沼中学校 養護教諭より

原因を考え、振り返る力、発表する姿、素晴らしかったです。

中学校でも、体調不良で保健室にきた生徒に朝ごはんの有無や睡眠時間を聞くようにしています。それは、健康な生活に大きく関わっているからです。中学生になると、部活動や習い事で生活スタイルが少しずつ変わってきます。みなさんの原因を見つけて、振り返ることができる力を使って、これからも自信を持って取り組んでいってください。



毎学期の健康積立カードへのご協力、ありがとうございます。健康な生活を送るためには、「睡眠」「食事」「運動」3つのサイクルが大切です。どれかが欠けてしまってはいけません。冬季休業前に今一度、ご家庭でも生活習慣についてぜひ話し合ってみてください。