

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます



令和6年12月16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5日（木）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。

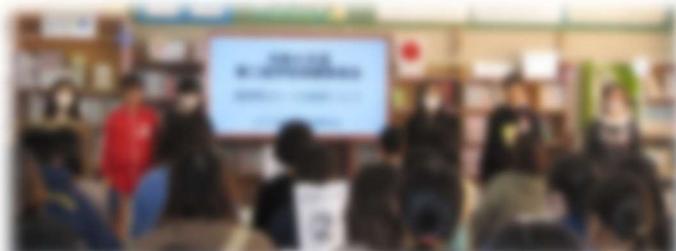
〈内容〉

- 健康積立カードの結果（2学期）について
- 「バランスのよい朝食を考えよう」
 - 他校の先生方より
 - グループ協議
- 学校医より指導講評



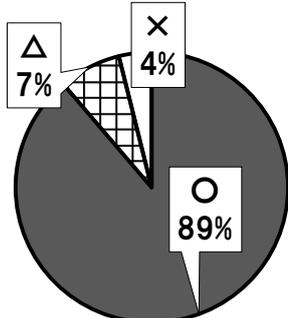
（1）健康積立カードの結果（2学期）について

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。

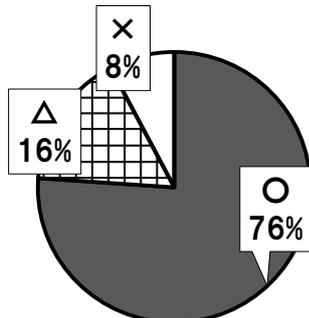


① 睡眠：早寝早起きができていますか？

早起きができていますか？
(全校)

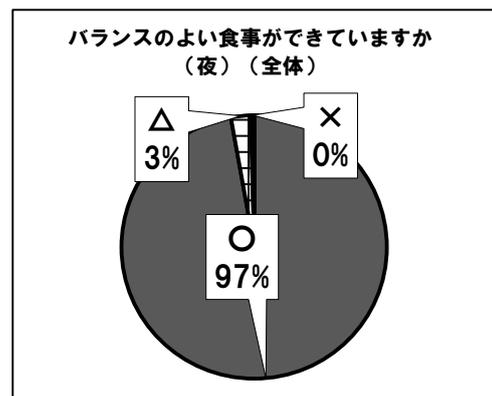
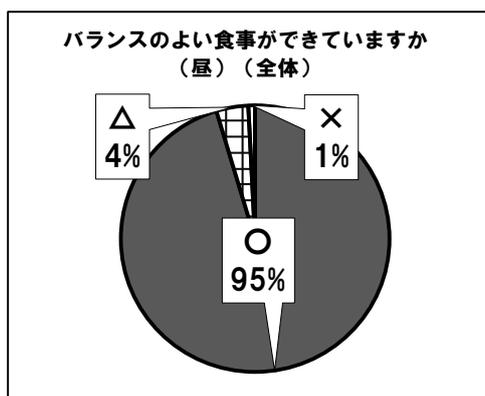
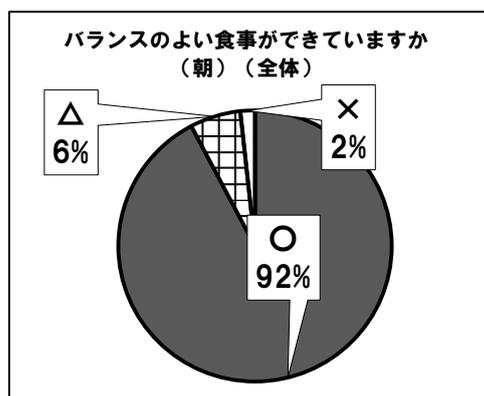


早寝ができていますか？
(全校)



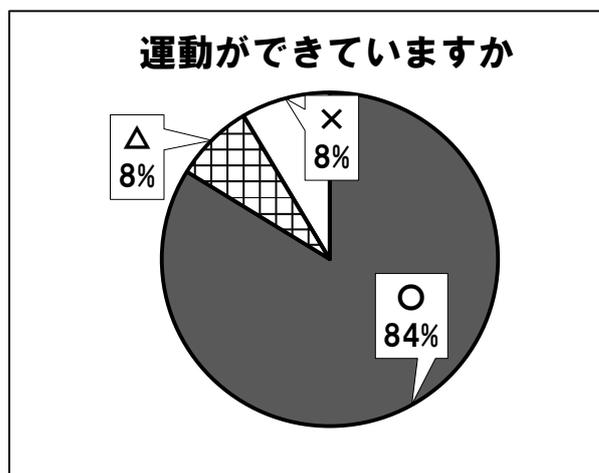
・上沖小学校のみんなは早起きよりも早寝が苦手
・原因を考えてみると、「時間を決めずにゲームをしたり、テレビをみたりするから」、「寝る前にたくさんブルーライトをあびているから」「ゲームのしすぎやテレビの見過ぎ」、「宿題に取り組むのが遅く、時間がかかってしまう」
→ゲームやテレビの時間は決めたり、寝る直前にはブルーライトをあびないようにしたりして早寝できるようにする。

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。
 - 原因を考えると、「朝は眠くて食欲がわからない」、「食べる時間がない」、「好き嫌いしているから」。
- 朝食は1日の大切なエネルギー源であるため、しっかり朝食を食べて、1日を元気に過ごせるようにする。

③ 運動: 1日30分以上運動ができていますか？



- 学年が上がるにつれてできている人が減っている
- 原因を考えると、「暑い日が続いていて外に出られなかった」「宿題ややることが多くて運動する時間がなかった」
- 「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、天気やその日の体調に合わせて運動の内容を工夫する

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、2つの意見がでました。

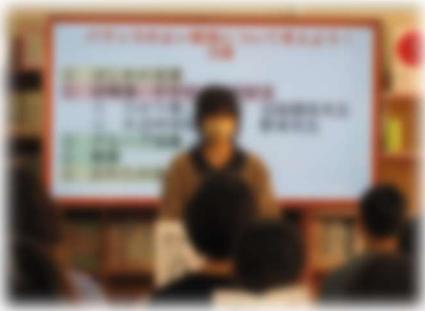
- ① メディア機器を使う時間を決める。
- ② どれかがかけてしまっはいけないので、「睡眠」「食事」「運動」3つすべてを意識して生活する

そこで、保健委員会でできること考え、お昼の放送の時間に全校へ生活習慣の大切さを呼びかけました。放送内容は各クラスでオリジナルの原稿を作成しました。



(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。話し合いの前には幼稚園や中学校での様子についてお話を伺い、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。



ひかり第二幼稚園 園長先生より

幼稚園では、まだ幼いため好き嫌いのある園児が多いです。そこで、自園の給食を提供することで卒業までの間に少しずつ好き嫌いが緩和されています。また、まだ「噛む」ことがしっかりできていない園児もいることから、栄養士が固さや切り方を工夫してメニューを考えています。加えて、保護者とはレシピを共有するなど、食に関する取り組みを行っています。

大沼中学校 養護教諭より

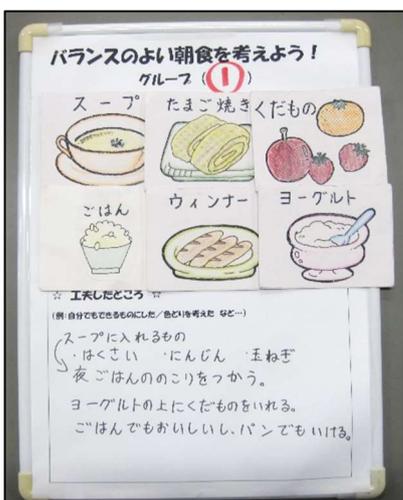
健康積立カードの項目にあった「歯みがき」について中学校の状況をお伝えします。

給食後の歯みがきの実施状況を調査したところ、学年が上がるにつれて給食後の歯みがきができていないということがわかりました。理由を調べると、歯ブラシセットの忘れや、歯みがきをすること自体忘れてしまうとのことでした。

また、中学校では年に4回歯科治療勧告を配付しています。上沖小学校のみなさんも中学校に進学しても歯みがきの習慣を忘れずに続けてほしいと思います。



1班



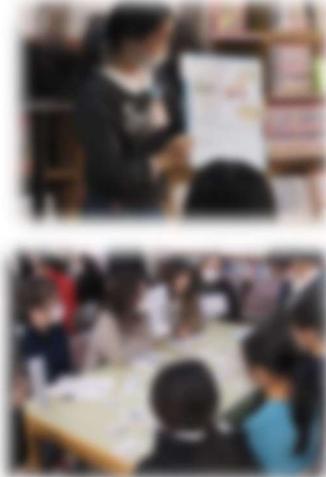
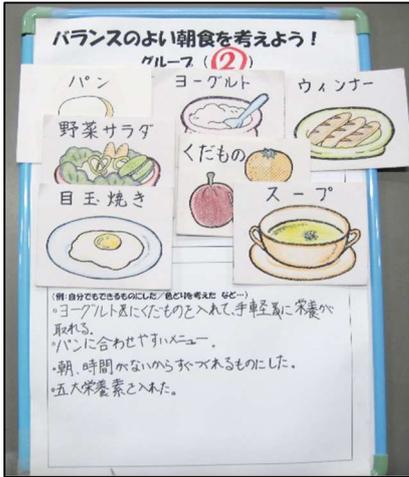
<考えた朝食>

- ・スープ
- ・たまご焼き
- ・果物
- ・ご飯
- ・ウインナー
- ・ヨーグルト

<工夫した点>

- ・スープの具は野菜をたくさんいれたり、夜ご飯の残りを使うようにした。
- ・ヨーグルトに果物を入れた。
- ・ご飯でもパンでも食べ合わせのよいメニューにした。

2班



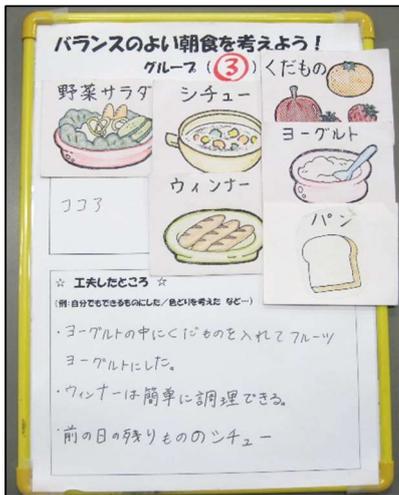
<考えた朝食>

- ・パン ・果物 ・ヨーグルト ・スープ
- ・野菜サラダ ・目玉焼き ・ウィンナー

<工夫した点>

- ・ヨーグルトに果物を入れて、手軽に栄養を摂れるようにした。
- ・時間がなくてもすぐに作ることができるメニューにした。
- ・五大栄養素を入れた。

3班



<考えた朝食>

- ・野菜サラダ ・シチュー ・ヨーグルト
- ・果物 ・ウィンナー ・パン ・ココア

<工夫した点>

- ・昨日の夜ごはんの残りを使った。(シチュー)
- ・簡単に調理できるウィンナーを使った。
- ・ヨーグルトにフルーツを入れてフルーツヨーグルトにした。

(3) 学校医の先生方より

学校医の先生、学校歯科医の先生にもご参加いただき、本校の取組についてのご助言をいただきましたのでご紹介します。

学校医の先生より

委員会の児童のみなさん、とても頑張っていました。
保健委員会の児童の皆さんは、これから指導的な立場に立って他の児童に生活習慣の大切さを伝えていけるといいと思います。
また、給食委員の皆さんは栄養のことや食べ残しについて「これを食べよう」と指導的な立場で伝えられるようになると思います。
どの活動も皆さん非常によく頑張っていました。ありがとうございました。



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。