

学校保健委員会だより

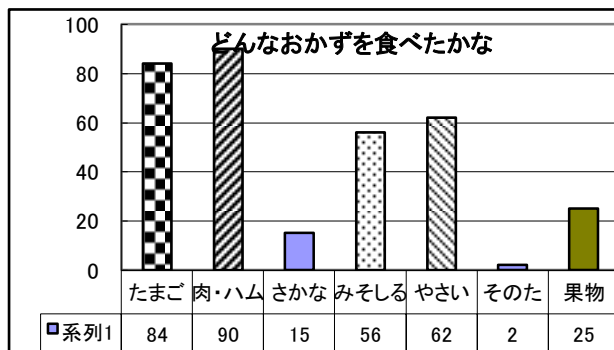
平成23年7月1日
三本松小学校 保健室

6月25日に学習参観の後、23年度の学校保健委員会が行われました。とても暑い一日でしたが、PTAや家庭教育学級生のみなさんのたくさんの御参加ありがとうございました。

今年も4年生～6年生の児童と保護者がいっしょに「成長期の子どもたちの食事と栄養」、また、保護者には「アンチエイジングのための栄養」の演題で、栄養療法カウンセラーの定真理子先生の講演会に参加しました。たくさんの資料をもとに、「成長と栄養」について学習しました。また、特に、成長期に必要なタンパク質についての話がありました。

定先生のお話の様子です

三本松小学校の児童の朝ごはん調査より



朝、タンパク質を食べている児童は、60%ぐらいです。しかし、定先生より、食べてはいるが全体に量が少ないのではという指摘がありました。1日に必要なタンパク質は、体重30kgの児童で約50gです。タンパク質は肉100gで8g吸収されます。卵は1個6.5gです。卵はとても良いタンパク質です。コレステロールは、成長期の子どもたちには必要不可欠なものです。卵は1日に1個と言わず、しっかり食べましょう。

成長期の子どもたちの食事と栄養

子どもたちの感想から（子どもたちの特に心に残ったことば）

- ① 筋肉を作ったり、背を伸ばすには、タンパク質が必要だと言っていたので、大きな体をつくるためには、タンパク質を食べようと思いました。ご飯を食べる時は、おかずを中心に食べます。
- ② いつも、アクエリアスやビタミンガードをのどが渇くと飲んでたけど、体に悪いので、運動したときだけ飲むようにします。
- ③ 僕はよくかかるとが痛くなります。「成長しよるけんや」とお母さんは言いましたが、鉄分が足りないといわれたので、これからは、レバーや牛肉をいっぱい食べようと思います。
- ④ 「ごはんは後でいいから、先におかずを食べましょう」と言っていたのでビックリしました。おかずをしっかり食べて、タンパク質を取ってから、ごはんを食べようと思いました。
- ⑤ 悪い夢をよく見るので、どうしたらいいかと思っていた時、「甘いものを控えたら、楽しい夢が見られる」と教えてくれたので、ジュースを減らします。
- ⑥ お相撲さんは1日、2食にして太るそうです。だから、ダイエットしてやせようと、朝ごはんを食べないと余計にふとるときいてびっくりしました。
- ⑦ お母さんも一緒に話を聞いていたので、料理のメニューが変わりました。タンパク質や鉄分の多いものが増えて、とてもバランスよくおいしい料理が食べられるようになったのでうれしいです。
- ⑧ マクドナルドのハンバーガーを食べ続けたら、性格が変わったり、ドクターストップがかかったり、中毒になったので、すごく嫌だなあと感じました。同じものばかりはやめようと思います。

学習参観について

学校では「早寝・早起き・朝ごはん」の取組について今年も続けています。家庭と協力して子供たちの基本的生活習慣の定着を図るために、今年も各学年の実態に合わせて基本的生活習慣や健康についての授業をみていただきました。家庭の協力なしでは基本的生活習慣は身につかないので、これからもよろしくお願いします。



3年生

<いのちのつながりを考えよう>

命は、自分一人のものではなく、長い間「命のバトン」を引き継いできたものであり、たくさんの人に支えられていることを学習しました。家族の愛情を知り、家族への感謝の気持ちがふくらみ、「いのち」の尊さについて親子で共有できました。

ろ組は健康な生活を実施



歯科衛生士さんがきたよ!

2・4年生は親子で歯磨き指導を受けました。母さんやお父さんに丁寧にみがいてもらって、とても嬉しそうでした。4年生は歯肉炎について学習し、歯肉炎の様子や歯肉の磨き方がよくわかったようです。

2年生

<親子で正しい歯みがきをしよう>

4年生

<歯肉炎を予防しよう> **三小の25.9%が要注意**



親子で前歯と奥歯を磨きました。

きれいにみがけているかな?



6年生

<アルコールの害を知り、自分の生活を見直そう>

5年生

<小児生活習慣病の予防をしよう>

砂糖や脂肪のとりすぎに注意! 12月に検査があります。



アルコールを飲み続けると・・・
成長期は特に悪影響!



子どもたちの感想

この機会に家庭で話し合しましょう。