

6月



学校保健委員会だより



第1号

6月27日
鳥屋小学校

6月23日(木)、第1回学校保健委員会が開催されました。津久井学校給食センター栄養士の武田先生をはじめ、PTA副会長の細川さん、各学年保健委員の1年吉村さん、2年平本さん、3年早戸さん、4年藤岡さん、5年上村さん、6年加藤さん。そして、児童を代表して、3年生以上のクラスから各2名、健康委員会7名と運営委員会7名、学校職員10名が加わり、今年度の取り組みについて話し合いが行なわれました。ご多忙中のところ参加いただきましてありがとうございました。

今年の学校保健委員会の重点

「早寝 早起き 朝ごはん」…心と体を元気にしよう！

自分らしく、心と体を見つめることにも視点をあて、みんなが共通の課題意識を持つことで子どもの健康づくりが推進していけるようにしていきたいと思えます。

講話「食事の栄養とバランスについて」

○朝ごはんの役割は？→3つのスイッチを入れる！

- ・頭のスイッチ…脳にエネルギー、勉強に集中できる。
- ・体のスイッチ…体にエネルギー、体温を上げる。
- ・おなかのスイッチ…調子を整え、胃腸を動かす。



3つのスイッチを入れるためには、栄養バランスのととのった食事がとても大切。

○栄養バランスがととのった朝ごはんとは？→3つのグループの食品をそろえる

- ・赤色のグループ…体をつくる(体のスイッチ)→肉、魚、卵、乳製品など
- ・黄色のグループ…体のエネルギーになる(頭のスイッチ)→ご飯、パン、芋類など
- ・緑色のグループ…体の調子を整える(おなかのスイッチ)→野菜、果物、キノコ類など

ひとつのグループが欠けるだけでも体調を崩しやすくなってしまいます。赤色のグループが足りないと体のパワーが出ない、黄色のグループが足りないと勉強に集中できない、緑色のグループが足りないとお腹が痛くなったり、気持ち悪くなったりすることがあります。

つまり…バランスよく食べることがとても大切！

報告・寝た時刻調べ

健康委員会の児童が先日行なった寝た時刻調べの結果を発表してくれました。詳しい内容は、後日ほけんだよりでお知らせします。

協議より(講話の感想等も含めて)

- 朝から元気に学校に来るためには…黄色のグループだけを食べている人が多かったので、緑色・赤色のグループのものも食べたい。
- バランスよく食べることが大切だとわかったので、これからバランスよく食べたい。
- 寝る時間と朝ごはんはつながっている。早く寝て、早く起きる。そして、早くおいしい朝ごはんを食べましょう。

第2回目は11月に予定しています。今回は体の健康について行なったので、次回は心の健康を考える機会にできればと思っています。