

# 学校保健委員会だより 1



令和元年 7月11日  
額部小学校

先週の7月3日(水)午後1時00分～本校の図書室において令和元年度第1回学校保健委員会が行われました。学校保健委員会とは、額部小の子供たちが、健康で楽しく学校生活や家庭生活が送れるように、みんなで考えることを目的として行われます。

今回は「生活習慣病」をテーマに開催されました。当日は、4・5・6年生の保健委員が発表し、給食センターの栄養教諭関口先生・栄養士宮澤先生からクイズ形式の講話を頂きました。また、平日のお忙しい中保護者の方やPTAの会長さん本部役員さんや、保健安全委員の方々に参加してくださいました。学校からは、教職員、4・5・6年生の運営委員の児童が代表して参加しました。



## ●児童保健委員からの発表

### 生活習慣病とは？

睡眠不足・偏った食事・運動不足・・・など  
毎日の悪い生活がつみかさなってなる色々な  
病気のこと。

### 予防するために

- ・バランスのよい食事
- ・8～9時間のすいみん
- ・適度な運動

ちゅうもく  
注目



額部小のみんなに分かりやすくバランスのよい食事を伝えられる物はないか保健委員で考えました！そこで見つけたのが・・・



食まるファイブ ↑  
というキャラクターです

- りきまる
- にくまる
- べじまる
- フルーツまる
- ほねまる



子どもたちは自分に今足りていないのは何まるの栄養なのか、よく考えていました！

## ●関口先生・宮澤先生より



- 生活習慣病は子どもでもなること
- 1本500ミリリットルのサイダーにはおよそ50グラムの砂糖が入っていること
- よく噛むと生活習慣病の予防になること
- 成長期の子どもたちには、ごはんやパンや麺といった炭水化物が必要であるということ
- 塩分は高血圧になるので取り過ぎないこと
- 1日に食べるべき野菜の量は360グラムということ

・・・等

楽しくクイズ形式で、沢山の事を勉強させていただきました！



今回は、「生活習慣病」がテーマでしたが、今日のみなさんの生活が未来の自分を作っているという事を勉強するための学校保健委員会でもありました。生活習慣病の予防はもちろんですが、健康な毎日を送るために、もう一度・バランスの良い食事 ・8～9時間のすいみん ・適度な運動 自分の生活についておうちの人と一緒に考えてみてください。