

ほけんだより

学校保健委員会号

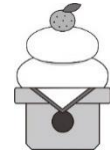
お家の人と一緒に読んでください

R5.1.18 佐野市立吾妻小学校



学校保健委員会を開催しました!

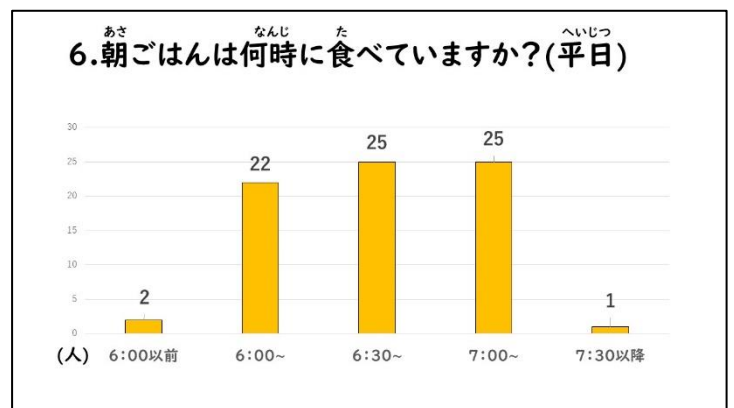
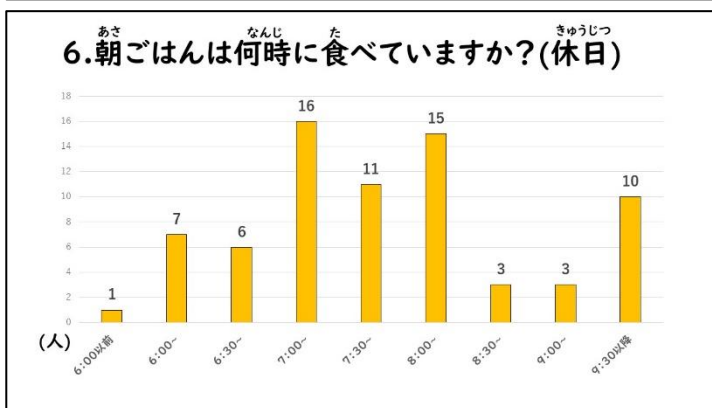
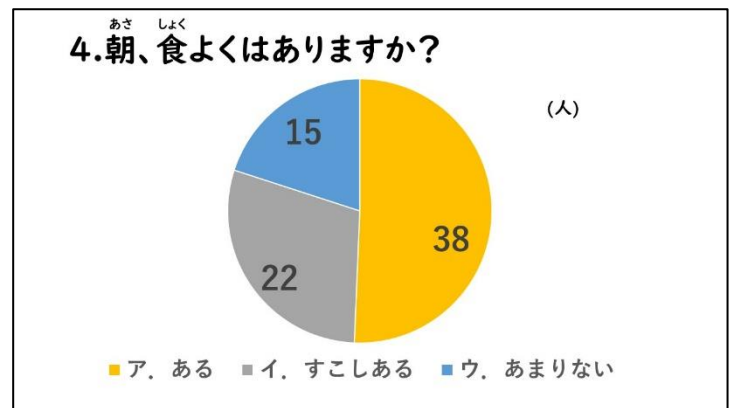
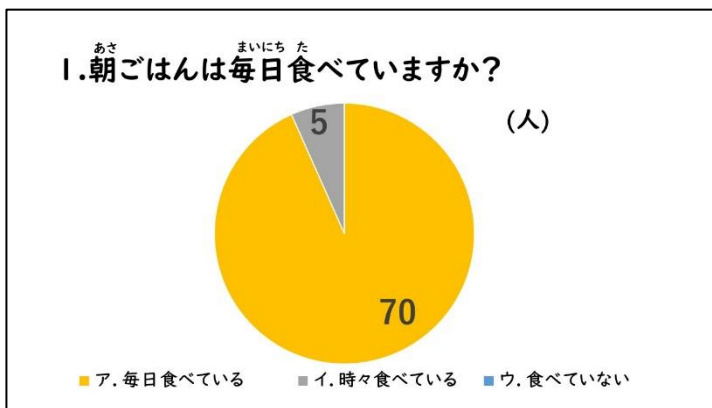
テーマ「朝ごはんから1日を始めよう」



1月12日(水)に学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、吾妻小の児童が健康で元気な毎日を送れるように、みんなで健康について考えるための集会です。今年度西中学区で共通のテーマである「コロナと食」を題材に、子どもたちと一緒に考えました。

御参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

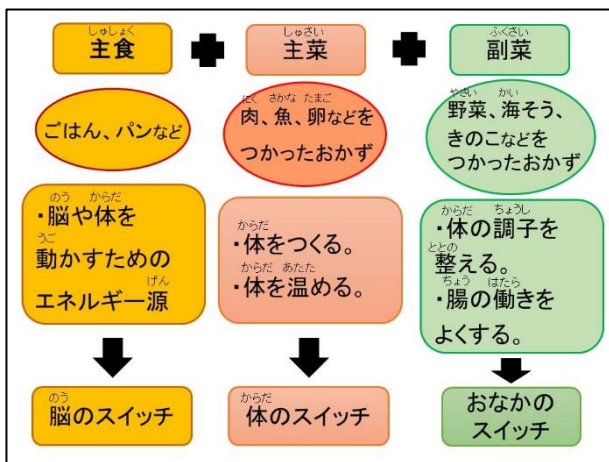
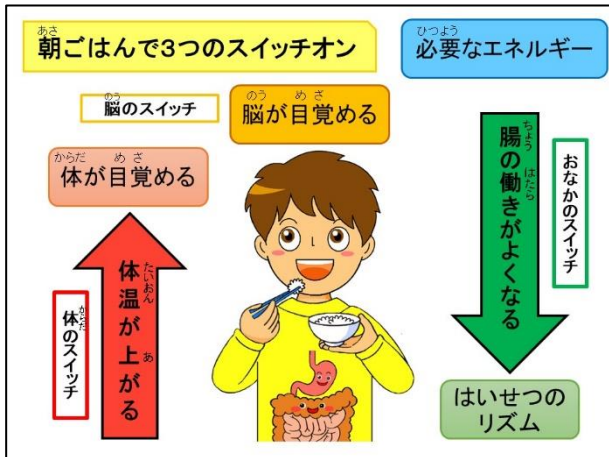
<事前アンケート結果の一部>



<アンケート結果から保健給食委員児童による考察>

- 吾妻小の児童は、毎日朝ごはんを食べている人が多い、食べていない人はいないということがわかりました。
- 朝は食欲がない児童もいることがわかりました。
- 朝ごはんを食べる時間については、平日と休日であまり変わらない児童もいれば、休日は9時30分以降になっている児童もいることがわかりました。
- 朝ごはんを食べると、どんなよいことがあると思いますかという質問には、元気が出る、集中力が上がるという意見が多く上がりました。他にも、体をちゃんと動かせる、登校中のエネルギーになるという意見もありました。

南部学校給食センター 小林恵先生の講話



体のスイッチが入ると、体温が上がります。人は寝ている間に、体温が下がるので、朝ごはんを食べることで、体が温まり、体が目覚めます。

脳のスイッチが入ると、脳にエネルギーが与えられ、脳が目覚めます。

お腹のスイッチが入ると、腸の働きがよくなり、排便を促します。これが続くことで、排便のリズムがよくなります。

そして、朝からの活動に必要な、エネルギーを得ることができます。

朝ごはんが食べたくなるポイント

- ・夕食は早めにすませる。
- ・夕食後の間食や夜食はひかえる。
- ・夜ふかしはしない。
- ・朝は少しでも早く起きて時間にゆとりをもつ。
- ・毎日決まった時間に食卓につく。
- ・少しでも食べる習慣をつける。
- ・日中は体を動かす。

朝ごはんを食べることで、一日の生活リズムが整います。できることから始めてみましょう。

朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日を過ごしましょう。

児童の感想

- 日中は体を動かすことを意識しようと思いました。また、いつもの朝ごはんに自分で考えて一品付け足してみようと思いました。
- 大人になったときのために、朝ごはんの献立の立て方を家の人に聞いてみようと思いました。
- 朝ごはんをあまり食べられないときがあったが、今回のことを参考にしてだんだん朝ごはんをステップアップしていきたいです。
- これからもバランスよく食べたいです。
- 休日は朝ごはんを食べていないので、これからはきちんと食べたいです。
- 3つのスイッチの話が面白かったです。振り返り劇では、主食マン、主菜マン、副菜マンがいて覚えやすかったです。これからも早起きをして朝ごはんをしっかり食べようと思います。

