

ほけんだより



令和3年1月28日
小千谷市立東山小学校
保健室 NO.15

おうちの人とよんでください

すくすく健康づくり一年の結果

こうもく 項目	はや 早ね	はやお 早起き	あさ 朝ごはん	は 歯みがき	メディア
	まいにちじぶん 毎日自分のめあて の時刻までにねた 人数	毎日自分のめあて の時刻までに起き た人数	毎日主食、主菜、 副菜の3品を食べ た人数	毎日朝昼晩歯みが きをした人数	家で決めたメディ アをやめる時刻を 毎日守れた人数
第1回	17人	14人	11人	17人	18人
第2回	12人	16人	9人	18人	12人
第3回	14人	14人	12人	16人	16人

◎結果と取組の様子から…

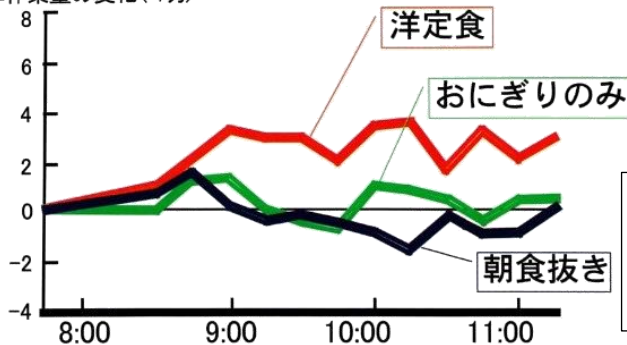
どの学級でもめあてを意識して取り組む児童が多く、冬休み明けによりスタートが切れまし
た。一学期からめあて達成を継続している児童も多く、規則正しい生活をふだんから送れている
証だととらえます。

しかし、朝ごはんが主食のみ、または食べない日がある児童もいるようです。朝食には、一日
体を動かすエネルギー源だけでなく、眠っている間に使った栄養を補給する役割があります。

下の図は、「バランスのよい朝食」、「主食のみ」、「朝食抜き」の人が計算をした時の作業量の違
いをグラフにしたものです。集中力を持続させるためには、糖質だけでなく他の栄養素も必要な
ことがわかります。給食までの4時間、集中して勉強するためには、主食+主菜+副菜のそろっ
た朝ごはんが必要です。また、ゆとりをもって朝ごはんを食べる時間を逆算して起きられるよ
う、ご協力をお願いします。

保護者の方からのコメントでは、生活習慣改善のための具体的なアドバイスや励ましの言葉な
どが多く見られました。子どもたちの頑張りとお保護者の皆様のご協力に感謝申し上げます。これ
からも、家庭と学校で力を合わせて健康づくりに取り組めたら幸いです。

暗算作業量の変化(1分)



裏面は1/21(木)5限の出前講座「情報メディアと生活習慣」の内容と、児童の考
えたことや頑張りたいことの紹介です。

情報メディアと生活習慣
講師 上越教育大学 特任教授 石野 正彦 様

石野先生から、様々な角度からメディアと生活習慣についてお話いただきました。便利な道具が増え、どんどん便利・簡単・楽になっていく社会では、これまで自然と身についた力（①コミュニケーション力 ②自分で判断する力 ③自分で考える力 ④自分をコントロールする力 ⑤自立する力）を、意識することの大切さを教えていただきました。

乗り越えなければならない壁がないからこそ、きちんと生活習慣を整えることがとても大切です。その具体的な行動の例を5点掲載しました。ぜひご家庭で、講演の内容をお子さんと話題にさせていただきたいです。

①自分で早起きする



②朝ごはんを食べる



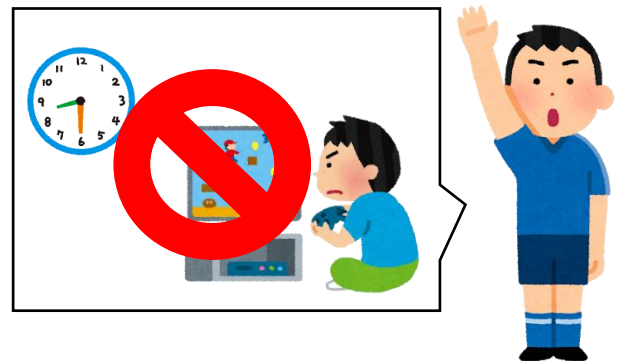
③早く寝る



④読書をする



⑤自分でルールを決める



〈子どもたちのワークシートから〉

これからは、メディアの時間をへらす。これからは、本をたくさんよむ。（2年生）



勉強もしっかりして、「早ね早おき朝ごはん」を毎日したいと思った。（4年生）

メディアとの付き合い方に気をつけたい。メディア以外の好きなことをたくさんして考える力をつけたい。（6年生）

