



R3.12.2 服間小学校 保健室

★6年生対象の生活習慣病予防教室がありました★

11月22日に、保健師さんにゲストティーチャーとして入っていただき、6年生対象の「生活習慣病予防教室」を行いました。現在、越前市の大人の健康課題として「糖尿病やその予備軍が多い」「食べるのが早いと思っている人の割合が高い」「肥満（BMI25以上）の割合が高い」事があがっているそうです。小学生の今から未来の自分の健康を守る心がけをしてほしいということで、越前市「健康21計画」の5つの行動指針「たばこ0本」「野菜を+1皿」「減塩-2g」「歯みがき+5分」「運動+10分」について、詳しく学びました。

また、今立地区で行った高学年児童対象の健康に関する生活アンケートで、「睡眠時間が短い」「メディアを使う時間が長い」傾向があったため、睡眠をしっかり取る大切さや、メディアが睡眠などの健康に与える影響についても学びました。



★6年生の児童の感想より★

- 生活習慣病という言葉は知っていたけれど、それが原因で60%の人が亡くなっていることを知ってびっくりしました。1日にとる塩分の量をきいて、気をつけたいと思いました。今日話してもらったことを意識して心がけて、命を守りたいです。
- いつも集団登校で歩いているけれど、それ以外はあまり運動をしないので、運動をするよう心がけていきたいです。
- 越前市の目標を気にして、今から気を付けようと思いました。「ソルセイブ」の体験をやってみて、ちゃんと味を感じたので、自分は減塩ができていのかと思ったけれど、油断せずに気を付けようと思いました。これからの自分の目標は、しっかり9～11時間の睡眠をとり、食生活に気を付け、生活習慣をよくすることです。
- 小さいことを毎日続けて、年をとったときに、自分の体は自分でかんりできるようにしたいです。



生活習慣病予防教室の様子や、学んだ内容について、全校のみなさんと、ご家庭に向けて、気をつけてほしいポイントを紹介しします。



野菜には、体の調子を整える栄養（ビタミン・ミネラル・食物せんいなど）がたくさん入っているので、しっかり食べることで、便秘や生活習慣病を予防できます。

1日に必要な野菜の量は350～400gとされていますが、平均で70g分ほど野菜不足になっているそうです。野菜70gは大体片手1つ分、料理にすると1皿分ぐらいの量です。ふだんの食事に+1皿できるように、意識して野菜をとっていきましょう。

★野菜をプラスする工夫★



塩分は体に必要なものですが、とりすぎてしまうと、心臓が全身に血液を送り出す力が強くなりすぎる、「高血圧症」になりやすくなります。高血圧は心臓や脳、じん臓などの大きな病気につながってしまうので注意が必要です。



1日の塩分の量の目安は、大人で女性6.5g男性7.5gとなっていますが、日本の食事は塩分が多めで、知らず知らずのうちに塩分をとりすぎてしまう事が多いようです。「めん類の汁は残す」「しょうゆやソースなどをかけすぎない」「子どもの頃からうす味のもののおいしいと感じるよう、なれておく」など、家族で少しずつ減塩を意識できるようになるといいですね。



「ソルセイブ」というろ紙を口の中に入れて、0.6・1.0の2つの強さの塩分を感じてもらった体験をしました。弱いほうの味がうすく感じました。人はふだんから塩分の多い食事をしていて、可能性が高いようです。体験の中では「あんまりしょっぱくないかも…!?」という声もありました。

ふだん口にしているレトルト食品、調味料のパッケージの成分表示を確認しました。お菓子などにもいろいろな「減塩」の商品があり「お店でこれみたことある!」という声がありました。



やってみよう★眼トレ^{がん}⑥⑥（目玉^{めだま}だけを動か^{うご}してまちがい探し^{さが}をやってみましょう！）



★まちがいは「7つ」あります⑥⑥！

①女の子の耳あての位置/②ベンチの下の影/③左奥の枯れ葉の向き/④男の子の帽子のから/⑤すべり台の長さ/⑥女の子のバッグの大きさ/⑦男の子のジャンパーのフアスナー