

R3.12.2 服間小学校 保健室

ねんせいたいしょう せいかつしゅうかんびょうよ ぼ うきょうしつ

★6年生対象の生活習慣病予防教室がありました★

でいかつしゅうかんびょうょぼうきょうしつ おこな げんざい えちぜんし おとな けんこうかだい とうにょうびょうの「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 ただが、たがいできた。 しょん いじょう 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+ | 皿」「減塩- 2 g 」「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、**睡眠をしっかりとる大切さや、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★

- 知ってびっくりしました。I 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 っったことを意識して心がけて、命を守りたいです。
- しゅうだんとうこう ある 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。
- て、ちゃんと味を感じたので、自分は減塩ができているのかなと思ったけれど、油断せずに気を っぱん まいからではないました。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。

せいかつしゅうかんびょうょぼうきょうしつ ょうォー まな ないよう ぜんこう かてい かてい む き 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

1日に必要な野菜の量は350~400gと言われていますが、平均で 70g労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 ぶん りょうり **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、意識して野菜をとっていきましょう。

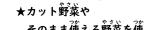
★野菜をプラスする工夫★









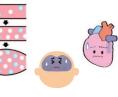


ぇんぶん からだ ひっょう 塩分は体に必要なものですが、とり すぎてしまうと、心臓が全身に血液を 出す力が強くなりすぎる ^{こうけつあつしょう} 高血圧症」になりやすくなります。 こうけつあつ しんぞう のう ぞう おお 高血圧は心臓や脳、じん臓などの大き な病気につながってしまうので注意が ひつよう 必要です。

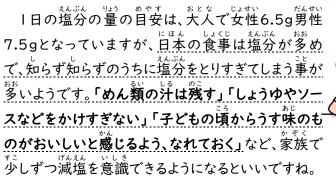




「ソルセイブ」というろ紙を口の ずに入れて、0.6・1.0 の2つの強 さの塩分を感じてもらう体験をし ました。弱いほうの味がうすく感じ た人はふだんから塩分の多い 食事をしている可能性が高いよう。 です。体験の中では「あんまりしょ っぱくないかも・・・!?」という声も ありました。







ふだん口にしているレトルト食品、 ts。ラスチリょラ 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 がりました。









やってみよう★眼トレ⑥⑥(目玉だけを動かしてまちがい探しをやってみましょう!)





★まちがいは「7つ」ありますôô!

--+スケCのーグへくかでのその裏の/ちき大のでいいのその女 @/ち身の台リジャ園

/ さたの毛酔のその関係/き尚の葉がおの奥玄⑤/湯のずのチング⑤/置かのてぬ耳のその女①・・・氏さこ