

ほけんだより3月

館林市立第四小学校 保健室

3月になり、1年間のしめくくりの時期になりました。みなさんは、この1年でできることがたくさん
ふえ、心も体も大きく成長しましたね。もうすぐ卒業する6年生の姿から
も、毎日を大切に過ごすことの大事さが伝わってきます。ついこの間3学期がは
じまったような気がしますが、気がつけばあっという間に春休みまであと少しに
なりました。元気に安全にすごせるよう、生活リズムをととのえていきましょ
う。来年度も、みなさんが健康にすごせるよう応援しています。



学校保健委員会 & 保健集会を実施しました



2月18日(水)に、学校医の先生方やPTA役員の方々をお招きし、
学校保健委員会を開催しました。今年のテーマは、児童保健委員会の子ど
もたちと一緒に考えた結果、「体に良いおやつ」についてとなりました
。今回は、この場で一年の活動内容をご報告させていただきます。

1. 実態調査

まずは、四小児童のおやつの実態について調べるため、夏休み中におやつアンケートと一日おやつ日記
をつけてもらい、結果を集計しました。日記とアンケートのご協力ありがとうございました。その
結果、全体的にはおやつの時間帯や量は健康的な傾向があるものの、おやつの内容(お菓子・ジュース類
が多いこと)にかたよりのあるのが気になりました。果物や手作りおやつをもっと取り入れるなどの工夫
で、さらに体に良いおやつ習慣に近づけるのではないかと考えました。

2. 体に良いおやつとは?

そこで、2学期には栄養教諭の塩野先生をお招きし、体に良いお
やつとは何か、よりよいおやつ習慣のためにはどんなことに気をつ
けると良いのか等について講義をしていただきました。

講義の中で、おやつは食事ですり足りない栄養素を補う役割と、心
の栄養を補うという役割があり、なかでも現代では心の栄養補給
という面が強くなっているそうです。だからこそ、好きなお菓子を
食べる時には適量を考えて食べる必要があります。



また、市販のサイダーに含まれている砂糖の量を計算し、炭酸水の中にスティックシュガーを混ぜて

じっさい つく 実際^{じっさい}に作^{つく}ってみるとい^いう実^{じっ}験^{げん}も行^{おこな}いました。た^たった50mlの炭^{たん}酸^{さん}水^{すい}の中^{なか}に、3g入^いりス^スティ^ック^クシュ^ガ一^{いっ}約^{やく}2本^{ほん}分^{ぶん}（5.5g）の砂^さ糖^{とう}が使^{つか}わ^われ^れて^てい^いる事^じ実^{じつ}に、子^こども^{ども}た^たち^ちも驚^{おどろ}いて^いて^てい^いました。

3. 手作りおやつを作ってみました



しょうがくせい ふそく 小学生^{しょうがくせい}に不^ふ足^{そく}しがちな^{えい}栄^{よう}養^そ素^{てつ}（鉄^{てつ}、カルシ^{カルシ}ウム^{ウム}、食^{しょく}物^{もつ}纖^{せん}維^い、ビ^びタ^タミ^ミン^ンなど）を補^{おぎ}い^なつ^つ、自^じ分^{ぶん}た^たち^ちで^で作^{つく}れ^れて、好^{この}み^あに^あ合^あわ^わせ^せて^てア^アレ^レン^ンジ^ジも^もで^でき^きる^る手^て作^{つく}り^りの^のお^おや^やつ^つメ^メニ^ニュ^ュー^ーと^とし^して、混^まぜ^ぜ込^こみ^みお^おに^にぎ^ぎり^りと^とヨ^ヨー^ーグ^グル^ルト^トを^を作^{つく}っ^つて^てみ^みま^まし^した^た。み^{いっ}ん^{しよ}な^つで^つ一^{いっ}緒^{しよ}に^つ作^{つく}っ^つて、一^{いっ}緒^{しよ}に^つ食^たべ^たた^おや^やつ

つはいつもよりおいしく、心の^{こころ}栄^{えい}養^{よう}にな^なっ^つて^てい^いる^るこ^こと^とを^を実^{じっ}感^{かん}し^しま^まし^した^た。

4. 保健集会をしました

がつ 2月^に24日^に（火）の^{ほけんしゅうかい}保^ほ健^{けん}集^{しゅう}会^{かい}では、^{ほけんいんかい}保^ほ健^{けん}委^{いん}員^{かい}会^{かい}の^{じどう}児^{ぜん}童^{こう}が^{ぜんこうじどう}全^ま校^え児^こ童^{どう}の^{まえ}前^まで^でク^クイ^イズ^ズを^を交^まえ^えな^なが^がら^らス^スラ^ライ^イド^ドを^を使^{つか}っ^つて^て発^は表^{ひょう}し^しま^まし^した^た。サイ^{サイ}ダー^{ダー}の^{なか}中^{なか}に^には^はど^どの^のく^くら^らい^いの^の砂^さ糖^{とう}が^が入^{はい}っ^つて^てい^いる^るか、ポ^ポテ^テト^トチ^チップ^{ップ}ス^ス1袋^{ぶくろ}の^{なん}カ^{なん}ロ^ロリ^リー^ーは^は何^{なん}キ^キロ^ロカ^カロ^ロリ^リー^ーか^かな^など、み^{たの}ん^{たの}な^{なん}が^が楽^{たの}し^しみ^みな^なが^がら^ら集^{しゅう}会^{かい}に^に参^{さん}加^かで^でき^きる^るよ^よう^う工^く夫^{ふう}を^をし^しま^まし^した^た。ク^クイ^イズ^ズの^{こた}答^{こた}え^えを^を聞^きいた^たあ^あと、「えー！」と^とび^びっ^っくり^りす^する^る声^{こえ}が^があ^あがる^る場^ば面^{めん}も^もあ^あり^りま^まし^した^た。第^{だい}四^し小^{しょう}学^{がっこう}校^{こう}の^のみ^みな^なさん^{さん}が、ふ^ふだ^だん^んの^のお^おや^やつ^つにつ^つい^いて^て考^{かん}え^える^るき^きっ^つか^かけ^けに^にな^なっ^つて^てく^くれ^れた^たら^らう^うれ^れい^いし^しい^いで^です^す。

さいご 一年^{いちねん}間^{かん}、保^ほ健^{けん}委^{いん}員^{かい}と^とし^{して}活^{かつ}動^{どう}に^に参^{さん}加^かし、発^は表^{ひょう}に^に向^むけ^けて^てた^たく^くさ^さん^ん練^{れん}習^{しゅう}を^をし^{した}児^じ童^{どう}保^ほ健^{けん}委^{いん}員^{かい}会^{かい}の^のみ^みな^なさん^{さん}、立^{りっ}派^ぱに^に学^が校^{がっこう}保^ほ健^{けん}委^{いん}員^{かい}会^{かい}と^と保^ほ健^{けん}集^{しゅう}会^{かい}の^の発^は表^{ひょう}を^を終^おえ^える^るこ^こと^とが^がで^でき^きま^まし^した^たね^ね。お^おつ^つか^かれ^れさ^さま^まで^でし^した^た！



手作りおやつ ～おにぎり～

材料：パックご飯、
まぜこみわかめの具

1. パックご飯をレンジで温める
2. ボウルにご飯とまぜこみわかめの具を入れてよく混ぜる
3. ラップで包んで、しっかりとぎってでき上がり！

おうちのかたへ

・これまで、腎臓検診、糖検診及び心臓検診に関して、群馬大学医学部附属病院を受診した際の学校等に提出する文書については、令和7年度まで無料の対応となっておりますが、令和8年度から有料に変更となります。ご承知おきくださいますようお願いいたします。

・もうじき春休みとなります。春休みが明けるとまた、新年度がスタートいたします。まだ今年度の治療がお済みではない場合、ぜひこの3月中に受診していただき、子どもたちが万全の状態^{じょうたい}で^で新^{しん}年^{ねん}度^どを^を迎^{むか}え^えら^られる^るよ^よう^うご^ご協^{きょう}力^{りき}い^いた^ただ^だけ^けま^まし^したら^ら幸^{さい}い^いで^です^す。



治療を済ませるチャンス!