

おうちのひとと いっしょによみましょう。

# ほけんだより

常金丸小学校

ほけんしつ

2023年(令和5年)

7月28日

NO. 7

## 2年生が、地域の食生活推進委員さんに学ぶ

2年生は、春先からキュウリやプチトマト、ピーマンなどの夏野菜を育ててきました。それらの野菜を使って、簡単な料理を教わりました。

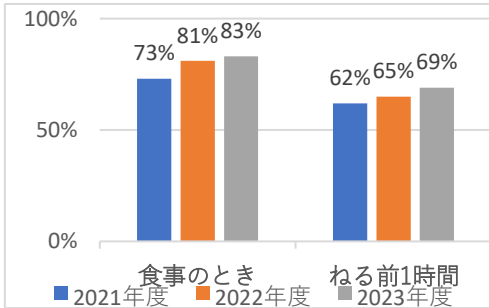


この日初めて包丁を使った子もいました。餃子の皮にプチトマトやピーマンをのせて、ホットプレートで焼くと、「簡単ミニピザ」の出来上がり！

「かわいい子には料理をさせよ」という

食育研究家の服部幸應先生のことばもあります。料理をしている子どもたちは本当に楽しそうに生き生きしています。野菜を育てたり、料理をしたりする体験は成長にいい影響を与えます。ぜひ、ご家庭でも一緒にクッキングを。

## 「メディアコントロール」が徐々に定着!?



|     | 食事のとき | ねる前1時間 |
|-----|-------|--------|
| 1年生 | 91%   | 96%    |
| 2年生 | 98%   | 75%    |
| 3年生 | 81%   | 74%    |
| 4年生 | 83%   | 68%    |
| 5年生 | 76%   | 61%    |
| 6年生 | 68%   | 42%    |
| 全体  | 83%   | 69%    |

「メディアコントロール」の大切さや家族で取り組む大切さが浸透し始めています。

「チャレンジ旬間だけでなく、ずっと続けていこうと思う」という保護者コメントも複数ありました。ただし、高学年では、コントロールできている人と、ほぼできない人の二極化がみられます。生活リズムをととのえて、健康づくりを行い、メディアの良き使い手となってほしいと願っています。

## 夏バテ？

「からだがおもだるい、なんだかつかれる、食欲がない、やる気が出ない…」それは、夏バテのせいかもしれません。

### 夏バテの原因はなんだろう？

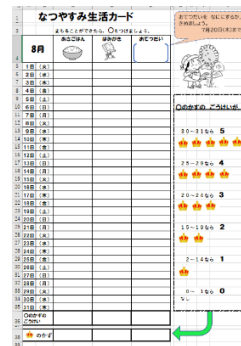


### あてはまることは ないですか？

- クーラーのきいたへやで いつもゴロゴロしている
- あさごはんをたべない
- ゲームやスマホで よふかしが おおい。
- つめたいものばかり のんだり、たべたりしている
- ほとんど うんどうをしない

あてはまる人は要注意！ 気をつけて、“夏バテ知らず”になろうね。

## 「なつやすみ生活カード」で点検しよう。



「あさごはん」「はみがき」「おてつだい」の3つを てんけんしながら まいにち つづけましょう。

けいぞく ちから “継続こそ力” なのです。👍

〇の数の合計に応じて「王冠」をゲットできます。特にがんばった人は、「賞状」がもらえるかも…。

生活をとのえて、充実した夏休みにしましょう。9月、たくましく成長したみなさんに会えることを楽しみにしています。