

保健だより



学校保健委員会特集号
保護者向
平成 27 年 12 月 7 日

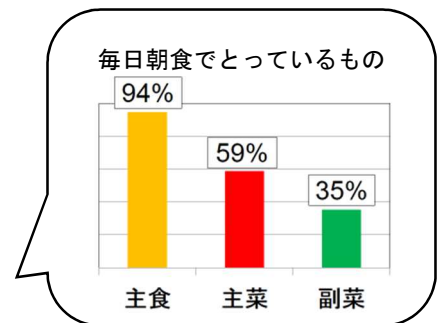
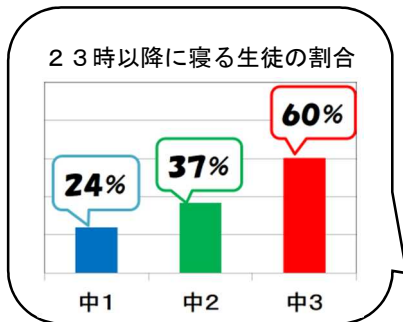
<テーマ>

**まだまだ続く！牧中のAKB（朝から気力バッチリ）
850作戦～「早寝・早起き・朝ごはん」は命を守る～**



11月13日（金）に上記のテーマで学校保健委員会を行いました。10月に行った「早寝・早起き・朝ごはん」に関するアンケートの結果を発表した後、自衛隊員の栄養管理をされている太田 綾乃先生（陸上自衛隊春日井駐屯地 管理栄養士）からお話をいただきました。

<保健委員によるアンケートの結果発表>



<朝ごはんクイズ>

栄養のバランスのとれた朝食や脳の活性化についてのクイズが出題されました。

Q3 肥満の大敵、体内脂肪を燃焼させるのに、効果があるのはどんなこと？

<太田綾乃先生による講話>

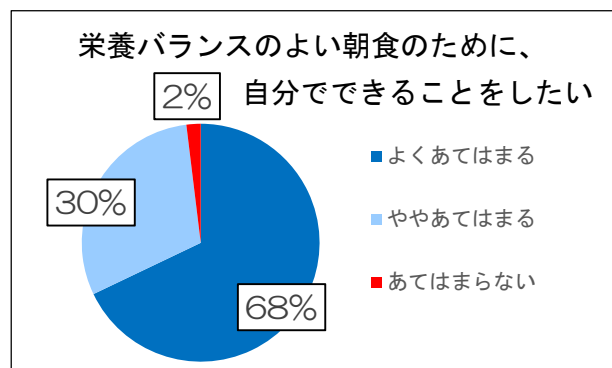
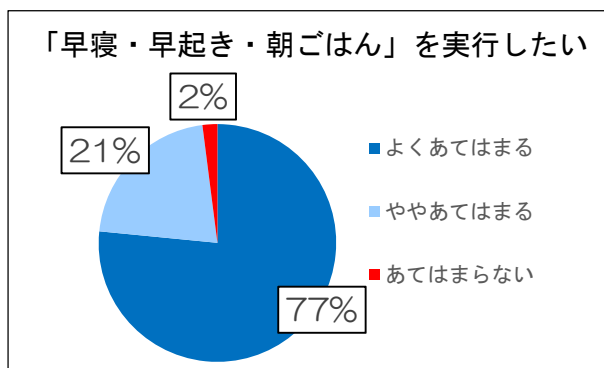
「自衛隊員は食べることも仕事」「食べないと、自分の力を出せない」という言葉が心に残りました。



食事は「人的戦闘力」を高める！

学校保健委員会のふりかえりから

学校保健委員会の後、各クラスでふりかえりのアンケートに答え、保健委員の進行で感想交流をしました。



<生徒の感想>

朝ごはんは学力も上がるし、運動ができるようになり、気持ちが強くなるのですごく大切だと思いました。最後の教頭先生の話で、1日中運動するときは、昼食が大切だということもわかったので、1日部活がある日はしっかりした昼食を持って行きたい。(1年)

「早寝・早寝・早起き・朝ごはん」の大切さがよくわかりました。1つずつ学年が上がっていくうちに、どんどん寝る時間が遅くなり、起きる時間も遅くなっていたので、来年になっても早く寝て、早く起きることを心がけていきたいと思いました。あと、勉強のためにも、きちんと朝ごはんを食べたいと思いました。(1年)

今年自分たちが一番知らなければいけないことを知ることができました。また、クイズ形式でとても面白くて、自分のためになりました。自衛隊の方のお話では、給食がある意味や工夫がたくさんつまっていて面白かったです。またコンペイトウの四季のお話やメニューを見て、自衛隊でもどこでも、日本の四季を大切にしていることがわかりました。(2年)

私は家族全員そろってご飯を食べるのが当たり前と思っていたけど、それがとても大切であることがわかり、これからも実行していきたいと思いました。家族そろって食べると楽しいし、ご飯もおいしく感じられるし、ゆっくりよくかんで食べることができるので健康に良いことも分かり、どんどん続け、他の人にも広めていきたいと思いました。(2年)

今回の学校保健委員会はサブテーマに「命」が入っていて、自衛隊の方の話から、朝食も大切だけど、食事そのものが大切であることがわかりました。食事をバランスよくとらなければ判断力などがぶって、自分の命に関わることもわかりました。これから受験があるので「早寝・早起き・朝ごはん」に気を付けて生活していきたいです。(3年)

<保護者の方からの感想>

とても楽しい授業でした。朝食の大切さ、早寝・早起きと、良い所などデータを見ることでわかったと思います。太田先生の話も、普段なかなか聞けない話で良かったです。教頭先生ご自身の話や五郎丸選手のルーティーンを入れての話は楽しかったです。

貴重な話を聞けたうえ、楽しい先生方の姿も拝見でき、今日参加して良かったと思いました。朝食1つが自己肯定感につながり、親子のスキンシップやコミュニケーションの場ともなり、「人的戦闘力」にもなる。まず食べること、そして内容の精査、家族で楽しく食べる。明日もがんばって作りたいと思います。

今回のアンケートから「“家族”あるいは“大人”と朝食をとる」人のほうが、栄養のバランスがとれた朝食をとっていることがわかりました。大人の言葉を素直に聞かない年頃だと思いますが、「夜更かししてはだめだよ」「朝ごはんをしっかりとうね」と声をかけていただき、子どもたちが充実した学校生活を送ることができるようにサポートしてください。よろしくお願いします。

