

給食試食会

献立くご飯・いりどり・納豆・たくあんのごまいため

- 3 不足しがちな食品群
芋類、豆類、小魚類、海藻類、野菜類、魚類
- 4 不足しがちな栄養素等
鉄、カルシウム、食物繊維、ビタミンC
- 5 とりすぎになりやすい栄養素等
脂肪、塩分、動物性タンパク質

学校保健委員会①

栄養士より「食生活のあり方」について



学校保健委員会②

校医を囲んで「新型インフルエンザの予防」の講義



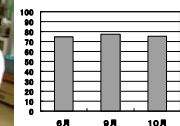
「早寝早起き朝ごはん」

地域で取り組む健康づくりに参加

「生活を見直そう ～生活調査の結果から～」



決めた就寝時間に就寝した実態



- 1 宿題は家に帰ったらすぐにやろう。
 - 2 テレビは見たい番組を決めて見よう。(くだらね見ない。)
- に取り組み、よりよい生活習慣を身につけていこう。

小中合同学校保健委員会①

秋穂小学校の実践発表

「体にいいことを学ぶ私たちの委員会活動」

給食委員会は毎日の給食のお世話の他に毎年テーマを決めて発表をしている。昨年度は「食事のマナー」をテーマにおはしの持ち方や気持ちの良い食べ方を提案（ビデオ作成し、お昼に放映）、その後、全校で差を使った「豆つかみ大会」を企画。今年度は「食事の大切さ」をテーマに発表。今回はその一部の「バランスのとれた献立」「給食の献立をみてみよう」のVTRをみてもらい、主食、主菜、副菜に関するのクイズも会場でもあった。



保健体育委員会は9月から取り組んだ「手洗い、うがいについて」の発表をした。調査をすることを言わないで、先生の声かけもなしで手洗いうがいをしているか調べたら、運動会前は全員やっていたのに、今回3年生以上は、ほとんどの人がやっていた。そこで、ポスターの作成や手洗いの方法を学ぶ「手洗いチェッカー」を希望者に実施。みんなブラックライトにうつる汚れをみて驚いていた。「健康な大滝っ子」にするために、他にも「健康にいいお菓子づくり」や4年間続けている「1年生はみがかチェック（メッセージカード）」の紹介をした。

小中合同学校保健委員会②

大海小学校の実践発表

「生活リズムを見直そう！」
胃の大そうじ



小中合同学校保健委員会③

秋穂中学校の実践発表



生活リズムと健康づくり

山口大学教育学部 教授の講演

骨を丈夫にするには？その2～運動～

筋肉が多く筋力が強い方が骨が丈夫になる。ジャンプやランニング等の運動をすることで、筋力が高まり骨にひずみが効く。この骨へのひずみが骨を丈夫にする。床反力（着地したときに足にかかってくる力）が高いほど骨にひずみが効く。腕の骨を丈夫にするには、逆立ちや腕立て伏せ等の運動が腕の骨に床反力が効く。よい。

保健便り（抜粋）

各家庭へ配付し啓発した