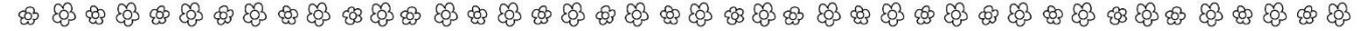


ほけんだより



上郷小学校保健室
令和7年9月12日(金)

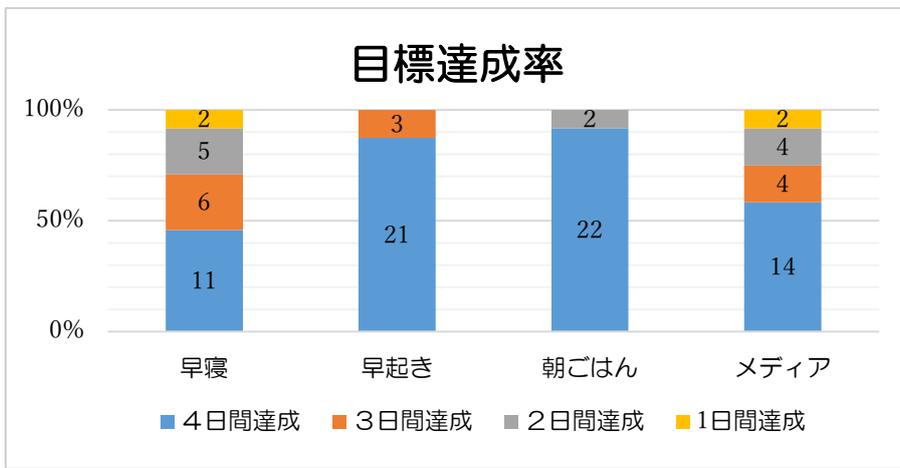


夏休みヘルスチャレンジの結果について

おうちの人と一緒に読もう！

夏休み中よい生活習慣で過ごせるよう、そして夏休み明けも元気いっぱい登校できるように、夏休みの始めと終わりの計4日間に夏休みヘルスチャレンジを実施しました。取組のご協力ありがとうございました。

早寝・早起き・朝ごはん・メディアの4項目で、目標を達成できた人数をもとにグラフを作成しました。



グラフの中の数字は、人数です

どの項目も頑張った様子がみられますが、早寝の4日間達成率が低いです。ラジオ体操があったことで早起きができただけの児童が多いですが、一緒に早寝ができていないと睡眠時間が短くなってしまいます。また、メディアの使い方のルールも、生活習慣の取組としては適切ではない設定がみられました。

10月には第2回T H Cが行われます。第2回T H Cの前に、この取組の目的や適切なルールの考え方についての事前指導を予定しています。前回よりもパワーアップできるよう、自分で目標を考えて取り組むことができるとよいですね。

9月の身体測定の結果をお知らせします

本日、9月の身体測定の結果を配付しました。結果をご確認後、表紙の該当学年の9月の欄に押印またはサインをし、学校までご返却ください。

歯ブラシセットをいただきました

津南町社会福祉協議会の皆様から、赤い羽根共同募金活動の一貫として、全校児童へ歯ブラシセットをいただきました。

歯科医師の勧める歯ブラシと歯磨き粉を選んでいただきました。これからもよい歯みがきをしていきましょう！



★毎月19日は「育の日」です★

しょくいく 食育

「食事を作ってくれる人に感謝をしよう」

おうちの人と一緒に読もう！

ご飯を食べる前の「いただきます」や、食べ終わったあとの「ごちそうさまでした」。給食の時間にもみんなであいさつをしますが、これは何のために言っているのでしょうか？

「いただきます」の意味

私たちは生きるために何かを食べなくてはなりません。その何かは植物であったり、動物であったり…。その植物や動物にも命があります。

「いただきます」は「あなたの命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。



「ごちそうさまでした」の意味

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「ごちそうさま」となります。馳走という漢字には、走り回るという意味があります。お米や野菜などを育てる、運ぶ、料理を作る人たちがみんなが準備のために走り回ってくれたから、目の前にあるごはんを食べることが出来ます。その人たちへ「ありがとう」の気持ちを込めて言います。

いつも言っている「いただきます」「ごちそうさまでした」には、このように「感謝を伝える」という意味が込められていました。

このあいさつの他にも、料理を作ってくれている人に感謝を伝える方法があります。

★感謝を伝える方法★



① ごはんを残さずに食べる
自分の食べられる量だけ、
よそうことも大切です。

② 自分の使った食器を片付ける
給食では自分が使った食器は
自分で片付けています。おうちでは
どうでしょう？

③ お手伝いをする

- テーブルを拭く
- お皿や料理を並べる
- レタスやキャベツをちぎるなどの、簡単なお手伝いをしてみましょう。

④ 「ごはんを作ってくれてありがとう」

「おいしかった」と伝える
感謝の気持ちや作ってくれた料理の感想を、ごはんを作ってくれた人に言葉で伝えてみましょう。

