

ほけんだより



上郷小学校保健室
令和6年9月17日（火）

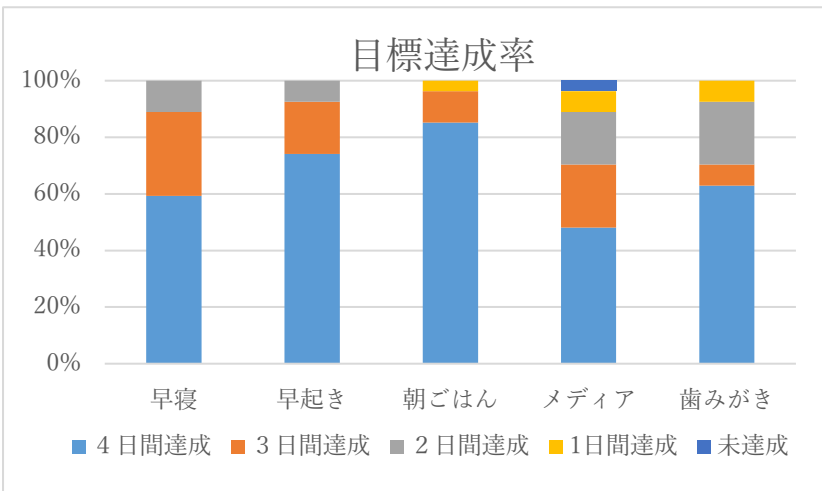


夏休みヘルスチャレンジの結果について

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。

早寝・早起き・朝ごはん・メディア・歯みがき、5つの項目それぞれで、目標を達成できた日

数ごとの人数をもとにグラフを作成しました。



どの項目も、期間中毎日目標を達成できた児童が半数以上いました。特に、朝ごはんは達成率が高く、達成日数が1日または未達成の児童はいませんでした。

メディアについては、児童一人一人が自分に合った目標を立てることはできていましたが、目標達成が難しいようでした。お家の方と一緒に目標に取り組んでいただきたいと思います。

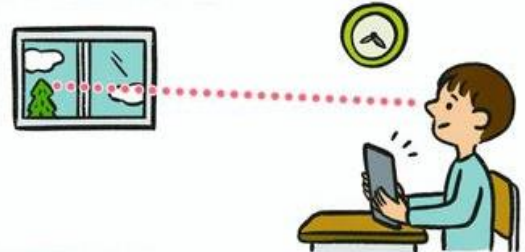
10月には第2回津南ヘルスチャレンジが行われます。前回よりもパワーアップできるよう、期間前から目標をもって取り組んでいけるとよいですね。

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。

メディアを使うときは 目を休めながら！



20-20-20ルール

20分ごとに

20秒ほど

20フィート（約6m）離れたところを見て

★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」

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。



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



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？



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。

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。