

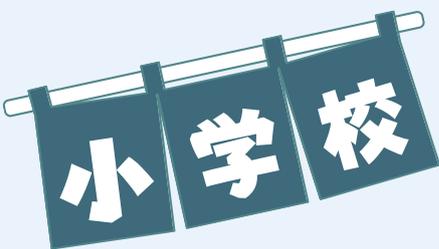
すくすく・すくらむ! No.10

御前崎市では、市内の園、学校、保護者、地域、行政が一緒になって子どもの育成に取り組んでいます。養護教諭研究会では、令和5年度から「元気な心と体をつくる健康教育～生活習慣指導と思春期講座を中心に～」をテーマに小中学校でスクラムを組み、活動を進めてきました。本年度も、健康教育活動への御協力ありがとうございました。



生活習慣に関する指導を行いました！

本年度は、睡眠指導から幅を広げ、生活習慣に関する指導に力を入れてきました。睡眠や食事、おやつの取り方、生活習慣病予防など、様々な角度から生活習慣の改善を目指す指導を行いました。本年度の生活習慣に関する指導の様子をお伝えします。



小学校では、長期休み明けに生活リズムチェックカードを実施することで、生活習慣の見直しを図りました。また、学級活動や学校保健委員会の中で、生活習慣に関する指導を行いました。生活習慣は毎日の元気の源であることや小さい時からの生活習慣が将来の疾病のリスクを減らすことを学びました。また、市の健康づくり課と連携し、御前崎市の生活習慣に関する統計を活用することで、より自分ごととして考えを深めることができました。

おやつについて考えよう

4年生 栄養教諭

第一
小学校

第一小学校では、4年生を対象に「おやつについて考えよう」の勉強をしました。栄養教諭の澤崎万智香先生から、1日に必要なエネルギー量・砂糖・油の量についての話やおやつは、量（とりすぎない）時間（時間を決めて食べる）内容（栄養を考えて食べる）を意識することがポイントであることを教えていただきました。また、糖分や油の摂り過ぎが、生活習慣病の危険を高めることも知ることができました。お菓子の箱や袋の成分表の見方も学ぶことができ、生活習慣改善に向けての意識を高めることができました。



おやつのとり方を考えよう

4年生 栄養教諭

浜岡北
小学校

学校給食センターから栄養教諭の澤崎万智香先生をお招きし、おやつのとり方について学習しました。子どもたちはおやつによく食べるお菓子やジュースの栄養成分表示を見ながら、日頃どれぐらい砂糖や油（脂質）を摂取しているのか調べ、自分のおやつのとり方について振り返りました。おやつに含まれる砂糖や脂質の量に多くの子どもたちが驚いていました。

必要以上に砂糖や脂質をとりすぎてしまうことが生活習慣病につながることを知り、子どもたちが自身のおやつのとり方を見直す機会となりました。



生活習慣病ってなに？

4年生 保健師 栄養士

浜岡東
小学校

健康づくり課から栄養士と保健師をお招きし、生活習慣病予防について学習しました。5月に行った血液検査の結果を振り返り、健康な人の血（サラサラ血）と生活習慣病の人の血（ドロドロ血）の違いについて学びました。ドロドロ血にならないためには食事だけでなく、運動・睡眠などの生活習慣を整えることが大切だと学び、これからどんなことに気を付けて生活していけばよいかを考えました。参観日に授業を実施したことで、保護者の方と一緒に生活習慣について考える機会となりました。



生活習慣病を予防しよう

4年生 保健師 栄養士

御前崎
小学校

御前崎小学校では、4年生を対象に保健師と栄養士をお招きし、生活習慣病予防をテーマに授業を実施しました。健康な人の血液（サラサラ血）と病気になりやすい人の血（ドロドロ血）を比較したことでその違いに気づき、サラサラ血を目指したよりよい生活習慣を整える必要があるとわかりました。

保健師からは生活習慣病の実態を、栄養士からはおやつに含まれる砂糖や塩、油の量を教えてもらい、自分の生活と照らし合わせながら、今後の生活で改善したいことを考える機会となりました。



生活習慣病を予防しよう

4年生 保健師 栄養教諭

白羽
小学校

白羽小学校では、4年生を対象に生活習慣病予防をテーマに授業を行いました。生活習慣が整っていない「しろわくくん」の生活を観察し、どのように生活を改善していけばよいかを考えました。「睡眠」「運動」「食事」「おやつ」の 카테고리ごとに改善のアドバイスを考えていくと、生活リズムは繋がっていることに気づき、良い生活リズムのサイクルを作ることが大切であることを学ぶことができました。その後、保健師からは睡眠や運動について、栄養教諭には、おやつについての解説をしてもらいました。



中学校

御前崎中学校、浜岡中学校では、保健体育の保健授業で1年生では栄養教諭が、2年生では市健康づくり課の保健師が保健体育科教員と一緒に授業を実施しました。地域性、専門性が生かされ、充実した内容となりました。

中学生は将来の自分自身が健康であるための意識改善が大切となります。これからも地域や専門家との連携を続けて、確かな知識を身に付けるように働きかけていきます。



保健「健康な生活と病気の予防 生活習慣と健康(2) 食生活と健康」

1年生 栄養教諭

1年生

1年生は栄養教諭の飯田健史先生を講師としてお招きし、授業を行いました。

エネルギーや栄養素と食事の関係をクイズを交えて楽しく分かりやすく話してくれました。また、中学生に不足しやすい栄養素や、スポーツ（部活動）と食事のこと、中学生としての健康な体作りのことなどを教えてもらったことで、日頃の食生活を振り返り、食生活の大切さを改めて考えることができました。さらに、健康な生活を送るためには、食生活だけでなく、

睡眠や休養、運動などの生活習慣も整えていくことが必要であることを学ぶことができました。



保健「健康な生活と病気の予防 生活習慣病とその予防」

2年生 保健師

2年生

2年生は御前崎市健康づくり課の保健師を講師としてお招きし、「日本人の死因（病気）と生活習慣の関連」について詳しく学びました。

【生徒の感想】

- 生活習慣病には予防できるレベルと戻ることが難しいレベルがあるのだと知って、予防できるレベルのうちに生活習慣を見直したい。また、最大レベルで認知症になってしまうのだと知り、驚いた。
- 「健康」と意識するとやる事が多く、難しく感じるが、日頃からできる小さな事が繋がっていることを知った。

