

## 学校保健委員会(7/8)を終えて…

—夏休み中、台所に立っていますか?—



R5. 8. 24 (木)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.5

「学校保健委員会」とは、学校における健康に関する課題を研究協議し、子ども達の健康づくりを推進するための組織です。今年度は「食べることの大切さから生きること、生かされていることに気づき、主体的な健康づくりを実践する力を養う」というねらいのもと、ドキュメンタリー映画「弁当の日～『めんどくさい』は幸せへの近道～」を全校で視聴しました。

そして、保健委員会が実施した「第1回食育プレゼンテーション」の振り返りと、自分自身の「食」への思いや考え、「食」に関する課題&これから実行したいことなどをワークシートにまとめてもらいました。

### 【第1回食育プレゼンの振り返り】

- ① 脳のはたらきと朝食の大切さがわかった
- ② 朝食に不足する栄養素を考える習慣の大切さがわかった
- ③ 調理できることは「かっこいい」ことだと思った

95%以上の方が  
「aわかった」「a思った」  
と回答していました！

### 【映画で一番印象的だったシーン(ベスト3)】



- 小学生が一人で台所に立って、おみそ汁を作っているシーン
- 不登校の生徒が「弁当の日」をきっかけに登校できるようになったシーン
- 家族へのお弁当を作って、親への感謝を伝えているシーン

### 【「食」への思いや考え、「食」に関する課題&これから実行したいこと(多かった内容)】

- 食に関する意識が変わった
- 自分も台所に立ってみようと思った
- 家族に「おいしいね」「ありがとう」と言われて笑顔になっている男の子の顔がすごく素敵だった
- 料理ができるのはかっこいいし、楽しいと思う
- いつも食事を作ってくれる親に、たくさん感謝を伝えたい
- みんなで食べるというだけで家族の温かい雰囲気が作られる
- 「弁当の日」やってみたい

## まだまだ暑いけど…もうすぐ、2学期がはじまります！



- ① 十分な睡眠と朝ごはんを、残暑を乗り切ろう！
  - 毎日、決まった時間に起きて、朝の光を浴びる
  - 主食+2品の朝ごはんを食べる
- ② こまめな水分補給！
  - のどが渇く前に水分補給(水や麦茶がおすすめ)
  - 運動前後・運動中、入浴前後、睡眠前後にも忘れずに水分補給
- ③ 毎日、適度な運動を行う！
  - 運動不足は筋肉や骨をもろくして、脳のはたらきにも悪影響です
- ④ 上手にメディアコントロール！
  - 夜10時までメディアOFF
- ⑤ 入浴では湯船につかって、心と身体の疲れをとろう！
- ⑥ 課題や学習、部活、生活のことで心配なことがあれば、早めに学校に相談しよう！

