

[学校保健委員会 講演会 を開催しました！]



長崎国際大学 松尾嘉代子様をお招きして、「成長期の栄養について考える～毎日の食事が子どもたちの未来をつくる～」という題でお話ををしていただきました。

特に印象に残ったことは、【朝ごはんの大切さ】【いつ、何を食べるのか】でした。

朝ごはんを食べることで、自や体、脳が目覚め、また、生活リズムも整い、健康な体が作られます。そして、平日、休日ともに、同じ時間帯に、給食の献立のようなバランスのよい栄養を摂ることは、学校生活や学習、体内時計などに、よりよい影響を与えるとのことです。

現代は、情報過多の時代で、様々な情報がありますが、正しい知識を学び、実践することが大事だと実感しました。次の日、職員室でも、「しっかり朝ごはん食べてきました。」「納豆食べてきました！」など先生たちも即実践ができました♦

(上手に手洗いができるようになったよ ✨)



1年生と手洗いについて学習しました♦ 風邪やインフルエンザが流行する時期になりましたが、手洗いが上手にできている人、そうではない人がいるようです。

まず、6つの手洗いポーズを覚えて、それから音楽に合わせて手を洗いました。その後、手洗いチェックができる魔法の箱に手を入れ、ライトで照らすと、洗い残りが分かります。

よく洗っているようで洗っていないところがあることが分かりました。

感想には、「ちゃんと洗わないとダメだと思った。」「つめをもっときれいにしたい。」「きれいなハンカチを2枚もってくる。」などが書いてありました。

まだまだ冬は寒くて、水は冷たいけれど、時間をかけて手洗いをして、風邪やインフルエンザを予防していきましょう。