

学校保健委員会だより

皆野町立三沢小学校
令和4年6月24日

令和4年度 第1回学校保健委員会開催！

6月13日(月)、第1回学校保健委員会を開催いたしました。今回は、埼玉北部ヤクルト販売株式会社の竹内智津子さんに、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の大切さについてお話をいただきました。

基本的な生活習慣の確立には、児童が理解することはもちろん、学校・家庭の協力が欠かせません。大人にも子どもにも分かりやすい内容で、健康について親子で学べる良い機会となりました。

講話 「おなかげんき教室」
講師 埼玉北部ヤクルト販売株式会社 竹内智津子 さん



・食べものは、胃で消化され、小腸から大腸に運ばれて健康なうんちが作られます。生活が乱れていたり、おなか元気でない便秘や下痢になりやすく、元気に生活が出来なくなってしまいます。普段から、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」を心がけてください。

大腸の長さは150cm！



小腸はこ～んなに長いよ！6m！！



クイズもあって楽しく学べました。



竹内さんとのお約束

★夜9時には布団に入りましょう。
☆朝も、出発する1時間前には目が覚めているようにしてくださいね。

保護者の感想より

・規則正しい生活の大切さを改めて実感しました。子どもに付き添いながら、生活リズムを崩さないようにしていきたいと思いました。ありがとうございました。

・小腸や大腸の長さ、腸の中の菌の数、重さなど、初めて知ることばかりでした。説明も、とても分かりやすく楽しかったです。子どもだけでなく、私自身も「おなか元気生活」(早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち)を心がけて生活していこうと思いました。

・おなかのしくみや細菌の様子を、模型や映像などから楽しく学ぶことができ、とてもわかりやすく理解することができました。また、生活習慣の大切さを、改めて実感し、今日から実践していきたいと思いました。近年、腸活とか、腸内フローラといった言葉をよく耳にしますが、腸内環境を整えることが注目されていることにも納得できます。規則正しい生活や食事が、健康への近道だと感じました。食べたものによって、体が作られているということを忘れずに、今日のお話を活かし、食生活の見直しや生活習慣の改善を図っていきたいと思いました。

ぜひ次回も、多くの方の参加をお待ちしております。学校保健委員会を欠席された方へ、資料を配付いたします。検診結果のまとめも記載していますので参考にしてください。