

ほけんだより



富岡市立黒岩小学校

保健室 No.6

平成30年7月18日

学校保健委員会報告

『悪い生活は病気のもと?』というテーマで学校保健委員会を行いました。生活習慣病は悪い生活習慣の積み重ねで起こる病気です。その生活習慣が作られるのは子どものころからです。大人になって気がついて、一度身に付いてしまった習慣を直すことは、なかなか簡単なことではありません。子どものうちからよい生活習慣を身に付けておくことが大切です。



今回の学校保健委員会では、富岡市学校給食センター 栄養教諭の関口順子先生にも、ご出席いただきました。関口先生からは『成長期の食生活』について、次の点についてお話していただきました。

- ①生活リズムを整える
- ②栄養バランスのよい食事を適量食べる
- ③おやつは食べ過ぎない
- ④運動しましょう

野菜は一日350g食べて欲しいとお話がありました。給食で使われている野菜は100～150gです。残りをおうちの食事で食べてもらいたいということです。一日に必要な350gの野菜を見せていただきました。



必要量の350gの野菜

また裏面の『生活習慣病を防ごう!』は関口先生から頂いた資料です。ぜひお子様といっしょにお読みください。

小・中学校における生活習慣病予防対策基本方針

社会や生活環境等の変化にともない、生活習慣病が大人だけでなく、小児においても大きな社会問題となっています。生活習慣病予防には、バランスのとれた食事、適度な運動、休養・睡眠等、望ましい生活習慣を身に付けることにより、肥満にならないようにすることが大切です。

そこで「健康的な生活習慣の定着」をめざし、肥満の予防・改善に向けて、学校・家庭・関係機関が一体となった取組が必要です。学校においては、基本方針に則って、各学校の状況に合った対策を計画し、子どもたちの将来の健康につなげられるような生活習慣病予防対策を進めていきます。

(平成30年4月より)

