

なかやまのヒーロー集会

- ㊦ かよくできる子
- ㊦ からだをきたえる子
- ㊦ さしさあふれる子
- ㊦ なびつつける子

ホームページアドレス <https://ichikawa-school.ed.jp/nakayama-sho/>

うずらっこヘルシーデー開催

12月10日(火)は「うずらっこヘルシーデー」といって、体や健康のことを学ぶ1日でした。1・2・3年生は4校時に、「バナナうんちで元気な子!」というテーマでお話を聞きました。4・5・6年生は5校時に、「健康で丈夫な体をつくろう」をテーマとしてヘルシー集会を開きました。その内容を詳しくご紹介します!

「バナナうんちで元気な子!」



日本成人病予防協会の子どもイキイキ食育チームから永久保陽子先生・越川絵里子先生をお招きし、毎日元気に生活するためのお話を聞きました。

はじめに「うんちくん」の登場。うんちには、によろによろうんち・カチカチコロコロうんち・もりもりバナナうんち、いろいろな形・色・種類があります。それらは健康のバロメーターで、うんちで自分の体が元気なのか知ることができます!元気なときは、するっともりもりバナナうんちが出ます。

そして、もりもりバナナうんちを出すためのひけつについてもお話がありました。それは、赤黄緑の栄養バランスのとれたごはんを食べること、朝ごはんをもりもり食べてくこと、太陽の光をいっぱいあびて運動すること、夜の10時までに寝ることです。合言葉は「はやね・はやおき・朝ごはん・バナナうんち」!

お話の中では、ごはんの栄養の色分けに挑戦してみたり、お腹の中の仕組みを知って小腸の長さをみんなでひっぱって体験してみたり、便秘解消ダンス「ウンコでサンバ!」を踊ったりと、いろいろな体験をしながら、楽しく学べる時間となりました。



ウンコでサンバ!
みんなで
ダンスダンス♪



うんちくんから
うんちの種類を
学びます



小腸のながさは
こんなに長い!!

ヘルシー集会 ～健康で丈夫な体をつくろう～



ヘルシー集会では、「健康で丈夫な体をつくろう」をテーマとして、保健・給食・安全・体育委員会の児童が発表し、その後、講師にお迎えした学校医の上白土先生からご指導をいただきました。学校運営協議会委員の方々や保護者の方々にも参観していただきました。

《各委員会の発表内容》

① 保健委員会 「目を大切にしよう」

春の健康診断結果から中山小の児童は、目が悪い人が平均より多く、高学年になるにつれて視力が低下する傾向にあるため、「目にやさしい生活」について発表しました。

中山きたろうくんの生活から、どんな行動が目に見えるのか目玉はかせが登場し教えてくれました。

- ★勉強中は背筋まっすぐいい姿勢
- ★ノートとの距離は30センチ以上
- ★ゲーム等は時間をきめる（1日1～2時間まで）
- ★30分続けたら10分遠くを見て目の休憩

一生使う目、目に優しい生活をして大切にしてください。

また、最後に発表した視力回復につながる目の体操も、ぜひ続けてみてください。



② 給食委員会 「マナーアップでおいしい食事」

給食委員会は食事のマナーについて、名探偵コナンになってどんなことが、なぜだめなのか教えてくれました。

- ★給食準備中に大声でしゃべらない
- ★給食準備中や給食中は、立ち歩いたり、ほこりがたつようなことはしない
- ★食事のあいさつをきちんとする
- ★はしや食器を正しくもつ

食事のマナーを守ることは、ごはんをおいしく食べるためだけでなく、衛生面でも大切なことです。また作ってくださった方への思いやりでもあります。

コナンくんから教えてもらったマナーを守っておいしく楽しく安全に、給食をいただきます。



③ 安全委員会 「けがの防止 ～安全に過ごすために～」

学校内、校外いろいろな場面でけがをしてしまうのび太君。けがをしないためにはどうしたらよいかをタイムマシンでさかのぼって、ドラえもんたちがクイズ形式で教えてくれました。

- ★ポケットに手を入れて歩かない
- ★ろうかは右側を歩く

ポケットに手を入れたまま歩く人、廊下を走っている人…中山小でも見かける光景です。しかし、それらの行動は、病院に行くほどの大けがにつながることもあります。一人ひとりが気を付けて、防ぐことのできるけがはしないように安全に過ごしましょう。



④ 体育委員会 「体を動かして 健康な体をつくろう」

体育委員会は運動習慣の大切さについて劇で発表してくれました。公園にいたバリバリ運動できるおじいちゃんとヨボヨボおじいちゃんの違いは何だろう…小学生時代にタイムスリップしてみると、それは運動習慣の違いでした。子どものうちの運動習慣は、年をとっても影響があるそうです。そして運動には今の体にもいいことがたくさんあります。

- ★骨や筋肉が丈夫に強くなる
- ★風邪や生活習慣病などの病気の予防になる
- ★ストレス解消になる

寒くなってきましたが、休み時間等、元気に外で遊んだり、運動したりして、健康な体を作りましょう。



《学校医 上白土先生より》

全体を通して、工夫していろいろな形で発表されていてよかったです。劇では、過去に戻ったりしていましたが、現実ではそうはいきません。各委員会の発表を忘れずに、今日からいかして、健康な毎日を送ってほしいです。

毎日、ドッジボールや長縄跳びなどに取り組んだり、食や体について学んだり、すくすくと健康に成長しているうずらっこ。これからも健康で元気な毎日を送るよう、ヘルシーデーでの学びをいかして過ごして欲しいと思います。