



令和5年9月29日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.12

9月に行った保健教育・食育指導の様子をお伝えします。

よい姿勢で勉強しよう

9月5日、7日の視力検査の時間に「姿勢」について保健教育を行いました。姿勢指導の内容と、児童のふりかえりを紹介します。

背中を丸めている時は背骨もまがっているんだね。



背中を丸めた姿勢が続けると、体の中の臓器が潰されて苦しそうだよ。



普段見えない体の中がどんな状態になるのか勉強しました。

4～6年生はさらに、水筒を使った実験を行いました。水筒を持っている腕を、垂直の状態から傾ければ傾けるほど支えている腕に力が必要になります。首と頭の関係も同じです。頭が傾くと頭を支える首にかかる負担が大きくなります。



ふりかえり

1年生

- いつも体がまるくなっていたからきをつけようと思った。
- (悪い姿勢が) だめなわけがわかった。これからはがんばる。
- せもたれにもたれないようにする。

2年生

- 先生の話 をきいて、寝るような姿勢は目が近くなるからだめなんだとわかった。
- せぼねは小さなほねがかさなってできていることを知った。姿勢が悪いと、悪いことがいっぱいあることがわかりました。

3年生

- 正しく座らなくちゃと思った。
- 背中が丸まって自分の体が悪くなったら後悔するから、3年生のうちになおしておきたいです。

4年生

- これからは背骨が曲がらないようによい姿勢で座っていようと思いました。あと目が悪くならないようにしたい。
- 姿勢を悪くすると、内臓の働きが悪くなってしまふことを初めて知りました。よい姿勢にしようと思う。

ねんせい
5年生

- いつもほおすえをついていたり、背もたれにもたれることが多いので、ぐー・ぴた・ぴんを思い出して、よい姿勢で座れるようにしたいです。
- 最初に「こんな姿勢していないかな？」とななか先生に言われたとき、ドキッとしました。よい姿勢で勉強できるように日ごろからよい姿勢で過ごしたいです。



ねんせい
6年生

- 姿勢が悪くて首が曲がると、首にかかる頭の重さも重くなってしまふなんてすごびっくりしました。
- いつもしている姿勢が悪い姿勢だとわかった。よい姿勢をずっと続けているのは今は無理だけど、これからは少しでもよい姿勢で過ごすことを心がけたいと思った。自分のくせを直したい。

よい姿勢の合言葉は「ぐー・ぴた・ぴん」でした。
みだん普段の生活でも、ぜひ意識してみてください！

🍎🍎 食育指導 🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎🍎

9月～11月に、栄養教諭の清川弘美先生より、各学年に食に関する指導をしていただきます。指導の様子をお知らせします。

🍎🍎 食事のマナーについて (9/15 4年生)

食事のマナーとは、みんなが楽しく、気持ちよく食べるための「思いやり」です。箸や食器で音を立てながら食べたり、食べ物に口を入れたまま喋ったりしていませんか？

食事は一人よりみんなで食べる方が美味しいですね。自分がよければ良いのではなく、みんなが気持ちよく給食を食べるために「食事のマナー」を意識して食べましょう。



🍎🍎 給食が届くまで (9/27 1年生)

みなさんの給食は、東部給食センターというところでつくられています。大きな釜で4200人分の給食を作っている様子を動画で見せてもらいました。また「スパテラ」という食材を混ぜる時に使う道具を実際に持たせていただきました。

清川先生も、毎日給食を作ってくれている調理員さんも、みんなが元気に大きく成長してくれることを願って作っていますとお話がありました。できるだけ残さず、食べられるとよいですね。



清川先生は、みんなの給食の献立を考えてくれている先生です。これから食育指導がある学年も楽しみにしています。

日にち	予定している内容
9月29日(金)	2年生：バランスよく食べよう
10月6日(金)	3年生：バランスよく食べよう
10月12日(木)	6年生：食品を組み合わせるよさ
11月28日(火)	5年生：食べ物に含まれる栄養素とその働き

