

学校保健・給食委員会を紙面開催しました

毎年、冬に行っていた、学校保健委員会、学校給食委員会（給食試食会）ですが、新型コロナウイルスの流行を受けて、3度目の紙面開催となりました。本校の実態（食育面、体育面、保健面）、それを踏まえた指導についてなどをまとめた資料を、委員会のメンバーにお配りしています。



<本校の主な課題>

食) 半分くらいの児童が好き嫌いをする（嫌いなものは一口も食べていない）。

体) 県でも課題である【投・跳・走】の全て。

保) 数年連続で、視力 B 以下の児童が増えている。

資料のごく一部ですが、本校の健康課題である視力についての動画を作成し、公開していますので、ぜひお時間のある時にご確認ください。

また、下記に旭地域学校園で作成した生活習慣に関するチェックリストを今年もご紹介します。



小学生・中学生で身につけてほしい生活習慣

◎はその学年での到達目標です。

	小学生						中学生					
	め	あ	て	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
朝ごはん	◎毎日、朝食はきちんと食べる。					◎毎日、朝食はきちんと食べる。		◎毎日、朝食をとる。				
	・いつもおいしく食べる。					・いつもおいしく食べる。		・いつもおいしく食べる。				
						◎ご飯（パン、めん）とおかずまたは野菜汁物（のみもの）をとる。		・主食＋主菜＋副菜＋汁物（飲み物）をとる。				
								◎栄養のバランスを考慮することができる。				
										◎栄養のバランスのとれた朝食メニューを考へ、摂ることができる。		
睡眠	・きまだったじかんに起きる。					・きまだったじかんに起きる。		・きまだったじかんに起きる。				
	◎きまだったじかんに寝る。					◎決まった時間に自分で起きる。		・決まった時間に自分で起きる。				
						・決まった時間に自分で寝る。		・決まった時間に自分で寝る。				
								◎疲れた時は早く寝ることができる。				
										◎必要な睡眠時間を確保できる。		
排便	・きまだったじかんにトイレに行く。					◎決まった時間にトイレに行く。		・定期的な排便習慣がある。				
	◎うんちが出るようにトイレに行く。					・うんちが出るようにトイレに行く。		・トイレに行く時間をつくる。				
						・時間をつくる。		◎うんちが出るように食事の気を付ける。				
										◎良い排便習慣のための生活改善ができる。		
歯	◎歯をみがく。					・歯をみがく。		・歯をみがく。				
	・歯をみがく。					◎みがき残しがないように歯をみがく。		◎自分の歯並びに合わせて歯をみがく。				
						・歯をみがく。		・歯がきで歯肉炎の予防ができる。				
						・歯をみがく。		・歯をみがく。				
								◎健康な歯を作るために食事の気を付ける。				
										◎自分の口に合った歯ブラシを使い、管理ができる。		
姿勢	◎よい姿勢でべんきょうをする。					◎よい姿勢で勉強をする。		◎いつも正しい姿勢で生活ができる。				
	・背中をのびす。					・背中をのびす。		・自分の体に合った机や椅子を使う。				
	・いすにのびす。					・いすにのびす。		・自分の体に合った机や椅子を使う。				
						・足がゆがみなく。		・背中をのびす。				
						・机にひじをつかない。						

できたものに○をつけてみましょう。いくつ○がつけられたかな

旭地域学校園では、基本的な生活習慣の確立を目指しています。