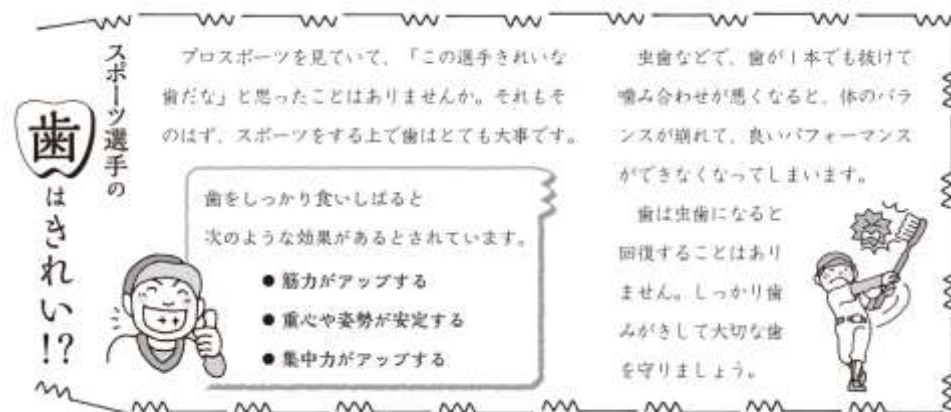




三次市立吉舎中学校
令和5年11月20日

歯科検診が終了しました！

11月8日(水)、いい歯の日に歯科検診を行いました。検診結果は今日全員に配布しています。学校歯科医の佐藤先生からは「むし歯の人はほとんどいなかったのよかったです。歯みがきはもう少し丁寧にできるといいですね。」とお話をいただきました。朝夕、時間があるときに鏡を見ながら丁寧に磨く習慣をつけていきましょう。治療や歯医者さんで相談が必要な所見があった場合は、早目に受診をおすすめします。



生活保健委員会で花配り



吉舎で綺麗な花が たくさん咲きますように！

花配り後、生活保健委員からは、「花配りで地域の方々から感謝の言葉を受け取り、ボランティアをやったよかった」「小中高生、地域の方と関わることでできる行事だから続けたいと思ったし楽しかった」といった意見があがりました。

花配りでは、地域の方々から直接ありがたいの気持ちを聞かせていただけたことが、生活保健委員会の一番のやりがいになっています。「誰かに喜んでもらえるってやっぱり嬉しいよね」とみんなで話をしました。今後もこのような機会を大切にしていきたいです。みなさんご協力ありがとうございました。

2年生 食育出前授業を行いました

11月14日に、栄養教諭の村上先生に授業をしていただきました。内容は、食事と健康についてです。食べ物に含まれる塩分比べでは、周りの人と相談しながら梅干しやフライドポテト、どっちに塩が多いのか考えていきました。日本食は醤油やお味噌などの調味料で塩分が多めになりがちだそうです。気を付けていきたいですね。



また、栄養成分表示をよく見ると、塩分や脂質の量がだまかに分かるようになっていきます。食べるときには、参考にしてみましょう。

1日に必要な野菜は小鉢5皿くらい！

～みなさんの感想～

- 塩分のとりすぎはいけなし栄養がかたよらないようにしないといけないし、生活習慣病にもなりたくないの、自分の食事や生活を見直してみようと思いました。
- 印象に残ったことは、あんまり塩分が入ってないと思っていたものには入っていて、多いと思っていたものにはあまり入ってなかったことです。
- 給食はとても栄養バランスがとれていると思いました。だから給食があることに感謝して好き嫌いをせず食べようと思いました。
- 脂質の摂り過ぎで血管にも脂肪がつき、血管が狭くなり血液がうまく流れなくなると知りました。一日の目安量を調整していきたいと思いました。
- 野菜は一日に約350g食べたらいいということが分かって、私はたぶん足りていないから野菜をしっかり食べるようにしようと思いました。
- おやつには、朝昼夜ごはんで不足している栄養分をとる意味もあることを知って勉強になりました。
- 食べ物の塩分量を比べると、梅干しよりもラーメンや牛丼の方が、塩分が多いことにびっくりしました。
- 食べても食べても今は太りにくい体質だからお菓子をよく食べていたけど、スリムでも体内の状態は悪いかもしれないと考えたら不安になりました。これから表示も見て、できるだけ目安の量を食べるようにして健康な体を作っていきたいです。



2年生もたくさんの気づきを書いてくれていました。キーワードは「普段食べている食事で自分の体はできている」です。村上先生の話から、食生活を振り返るきっかけにしてくださいね！