

ほけんだより



令和6年7月

天まで届け、みんなの願い

今年は七夕に星空を見ることができました。みなさんは天の川を見ることが出来ましたか。文化委員会が準備してくれた七夕飾りのたくさんの願い事の中に、素敵なお願いを見つけましたよ。「3年生の受験がうまくいきますように。」みんなの願い事が叶いますように。。。

成長ホルモン受け取りキャンペーン実施中

保健室前の掲示板で、「成長ホルモンいつ受け取るの！？今でしょ！！」と題して、いつも寝ている時刻より30分、1時間、1時間半早く寝た人は、シールを貼って申告してもらうようにしています。

課題や習い事、ゲームやメディア機器を使用する時間など考えると、なかなか30分早く寝る時間をつくるということが難しくなっていますね。でもやっぱり今しか得られない成長ホルモンを逃してほしくないという思いからこのキャンペーンを始めました。始めてすぐ、早く寝る努力をした人がでてきました！なぜ今なのか、もともと脳から分泌される成長ホルモンは、脂肪の燃焼や水分バランスの調節など、体内の代謝を促進する働きを常に行っています。しかし、思春期を過ぎると骨を強くして身長を伸ばし筋肉を発達する働きは弱まり、骨端線が閉じることで身長の伸びも止まると言われているのです。成長ホルモンは眠りが深いときに多く分泌されるため、睡眠時間が短くなると成長ホルモンの分泌が悪くなります。夏休みにみなさんが成長ホルモンをたくさん受け取り、健康に過ごせるよう願います！！

自分のレシピを広島へ広げるチャンス！！



先日配布しました、ひろしま100万食プロジェクト、今年度の食育テーマは『食文化の魅力再発見～地元食材〈クロダイ・レンコン・チンゲン菜・広島菜（菜漬けを含む）・りんご〉を使って「和食」に挑戦！！』です。ユネスコ無形文化遺産に登録された日本の誇れる「和食」ですが、何をどう取り入れたら和食になるのか、少し調べてみました。もしやってみようかと思う人は、参考にしてみてください。

(1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

→地域の食材の活用

広島給食推進プロジェクト HP



(2) 健康的な食生活を支える栄養バランス

→「うま味」を上手に利用して、動物性油脂の少ない食事

(3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現

→季節の花や葉などで料理を飾りつけ、季節感をだした食事

(4) 正月などの年中行事との密接な関わり

→年中行事を意識した、家族や地域との絆を深める食事

(HP 参照：農林水産省)

入賞すれば、自分の考えたレシピが広島県内の給食の献立に出るので、たくさんの人に食べてもらえる機会になります。何より、献立を考えるという過程がみなさんの将来のどこかで役に立つ日がくるかもしれません。そんな期待を込めて、100万食プロジェクト最後の案内でした。

夏休み上手にネットと付き合いましょう

- 1 時間の使い方を見直してみる
- 2 健康への影響を調べてみる
- 3 マイルールを作ってみる



(↓裏へ…ついついスマホを使い過ぎちゃって編)

こんなことないかな？
 ついついスマホを使い過ぎちゃって



時間管理ツールを活用したり、ルールや目標を決めたりして、

自分コントロールにチャレンジ！



「上手にネットと付き合おう！～安心・安全なインターネット利用ガイド～」

総務省 情報流通行政局情報流通振興課情報活用支援室