

先日、6年生の保健の学習で「生活習慣病」についての学習を行いました。不規則な生活や、糖分・塩分・脂肪分の摂りすぎが健康によくないということを知り、子供たちは、日頃よく食べているおやつにどれくらい糖分(さとう)が含まれているのかを調べました。

食事の摂り方に気をつけたり、十分な睡眠・運動を心がけるなど、これからの生活につながっていけば嬉しいです!ご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。

保健「病気の予防」

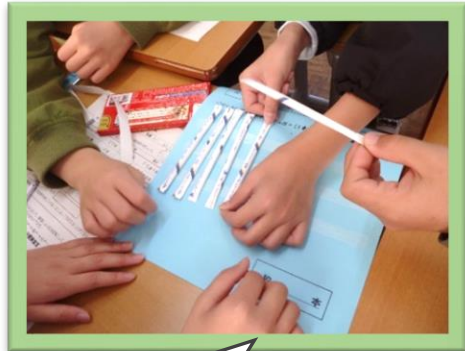
生活習慣病の 予防について 考えました!



パッケージの栄養成分表示を見ると、糖分や塩分の量が分かるね!



量を減らしたり、糖分・塩分・脂肪分の少ないおやつを食べるといいよね。



含まれている砂糖の量を、スティックシュガー(3g)の本数で表しました。



えっ!!炭酸ジュースの中には、スティックシュガー19本分も砂糖が入っているの!?(※1日に摂っていいのは約6本分)



保護者のみなさまへ(お願い)

生活習慣病は決して大人だけの問題ではありません。子供たちには、生活習慣は「積み重ね」であり、今はその大切な土台作りの時期であることを伝えました。

今回学習したことを日常生活の中で活かし、よりよい生活を送っていくために、6年生には「いきいきチャレンジ」シートを配布しています。12月のいきいきウィークで、健康ビンゴと一緒に取り組んでいただきますようお願いいたします。



土台がしっかりしていると崩れません