



りんじごう  
臨時号

令和6年8月20日発行

大府市立北山小学校

みなさん、夏休みは元気に過ごしていますか？学校がないからといって、おそくねて、おそく起きるような生活リズムになっていることが心配です。とって暑く、熱中症になりやすい日が続いています。健康の基本である早ね、早起き、朝ごはんの正しい生活リズムを心がけて、残りの夏休みを健康に過ごしてくださいね。2学期、元気いっぱいみなさんに会えることを楽しみにしています！



## 第1回学校保健委員会 「じょうぶな体をつくろう」

7月2日（火）に、4年生から6年生を対象に第1回学校保健委員会がありました。テーマは「じょうぶな体をつくろう」です。今、成長期であるみなさんの体に必要な栄養素について、講師の方にお話をいただきました。

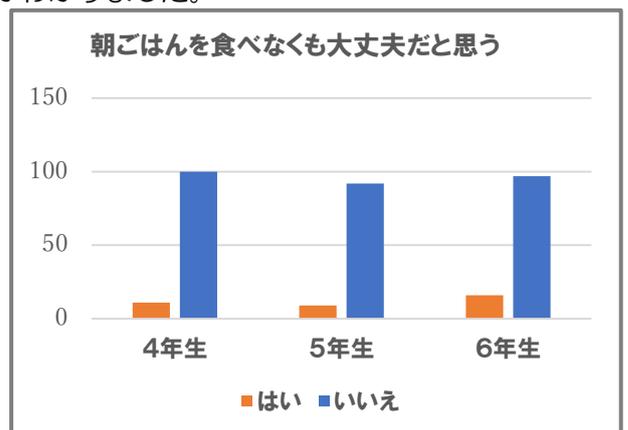
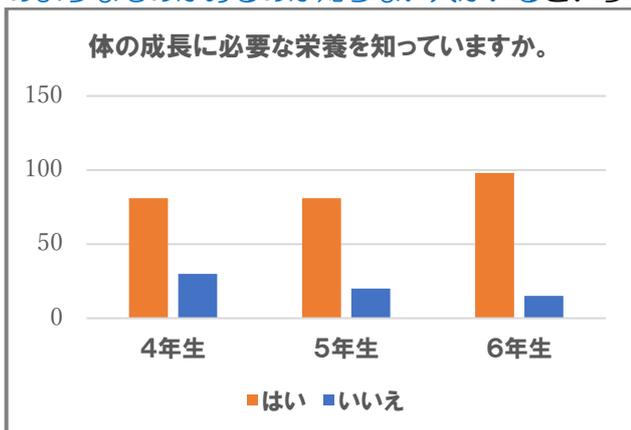
### 保健委員のみんなが大活躍でした！

保健委員のみんなが司会や劇を務め、学校保健委員会と一緒に作り上げていました！昨年度の経験を活かし、6年生が5年生の見本となって教えてあげている姿が印象的でした。5年生も自分から率先して動くことができました。



### 食事についてのアンケートでこんなことがわかりました！

北山小の4～6年生にとって学校保健委員会前の食事についてのアンケート結果です。結果からは、**食事が大切で朝ごはんをはじめ1日3食食べている人が多い**ですが、**成長のために必要な栄養素にはどのようなものがあるのか知らない人がいる**ということがわかりました。



#### 学校保健委員会の感想

毎日の朝ごはんは欠かせないと思いましたが、日曜日だけ朝ごはんを食べてない日が多かったので、これから朝昼晩、ご飯は食べないといけないと思いました。骨のできる仕組みなどを学びました。ありがとうございました。

男と女のカルシウムを摂る量が分かった。これからは、家族にも言ってバランスのそろった朝ごはんを食べる。

一日に必要なカルシウムの量が思っていたよりも多くて驚いた。一食の栄養バランスを考えて、一日でバランス良く栄養が摂れるような食事になるように心がけたい。

## こうし ほんし 講師のお話

かぶしがいいやめいじ こうし かたがき  
株式会社明治より、講師の方が来てくださり、わかりやす  
くて楽しい授業をしていただきました！

### ほね なに Q:骨は何からできているのかな？

A:カルシウムとたんぱく質からできていま

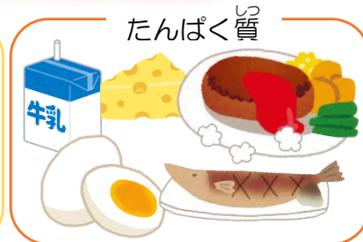
しょうがくせい (3~6年生) のみなさんに必要な1日あたりの  
カルシウムとたんぱく質の量は・・・

男の子 カルシウム：650~700mg

たんぱく質：60~72g

女の子 カルシウム：750mg

たんぱく質：55~68g



### きんにく なに Q:筋肉は何からできているのかな？

A:主にたんぱく質からできていま

せいちょう するためだけではなく、体のいろいろな場所が生  
まれかわるための材料が必要になるのです！

ひふ→1~2ヶ月

きんにく→2~3ヶ月

ほね→???



#### クイズ

ほねはどれくらいで生まれかわると思  
いますか？

①6ヶ月 ②2~3年 ③4~5年

みんなが赤ちゃんだったころに  
できたものは残っていない！



4~6年生のみなさんは、学校保健委員会で学んだことを思い出して、夏休み中も引き続き意識を  
してみよう！また、1~3年生のみなさんは、このほけんだよりに読んで学んだことをおうちの方に話  
をしてみてくださいね。

また、食事だけではなく運動やすいみんなも、しょうぶな体をつくるためにはとっても大事です！  
夏休み中、特に心がけて生活をしましょう！

クイズの答え：②2~3年

## がっき はじ もうすぐ2学期が始まります！

せいかつ 生活リズムはくずれていませんか？生活リズムがくずれたまま  
だと、学校が始まってから体調をくずしやすくなったり、授業  
に集中して取り組むことができなくなったりしてしまいます。

はや 早起き・早起き・朝ごはんを意識して過ごしましょう！

また、宿題は計画どおりに進んでいますか。やるべきことをや  
り終え、スッキリとした気持ちで2学期を迎えることも大切です。

なつやす ちゅう はや お  
夏休み中も早起きしよう！

