

# ほけんだより～給食試食会・学校保健委員会～

木浦小学校 保健室  
令和3年9月30日

9月10日に、給食試食会と学校保健委員会を開催しました。御多用のところ、多くの方々に参加していただきました。ありがとうございました。

## 1 給食試食会

1・2年生の保護者を対象に給食試食会を行いました。給食の様子を見てもらい、両川栄養教諭から給食や食事についての話を聞きました。

食は、生涯心身ともに健康であるための基礎です。**普段、家庭で食べている食事内容、食事の家族の様子が、子供の生活の基礎となります。**給食では、食経験を広げるために多くの食材を取り扱ったり、栄養バランスを考えた味付けにしたり、多くの工夫を行っています。

家庭でも、子供が好む物だけ、柔らかい物だけを出すのではなく、昔ながらの和食や噛み応えのある食材を出して、**食経験を豊富にしていきましょう。食べなくても、食卓に並べることを意識しましょう。**



給食の献立で、苦手な食材でも食べられたということや気になる献立がありましたら、連絡帳等でお知らせください！栄養教諭からレシピを教えてもらうことができます。

## 2 学校保健委員会

「自分と相手のちがいを知って認め合おう」をテーマに、スクールカウンセラーの細井広子様を講師にお招きして学習をしました。子供だけでなく大人も、自分のことをよく考えたり、相手の様々な意見に触れたりできる機会になりました。

### (1) 自分らしさと他の人のその人らしさ

小学生たちに多い悩みは「友人・家族関係」です。自分らしくいられないことでストレスが増加します。

子供は、これから自分とは異なる考え方をもつ人と多く出会います。そこで相手を否定したり、自分の意見を言えなかったりすると、ストレスが増加します。「そういう考えもあるのだ。」と、その人らしさを認めていくことが大切です。

**自分が伝えたいことを話し、相手の話もよく聞く。意見が異なる時は「折り合い」をつける。**そういう力を身に付けさせて、自分らしさとその人らしさを大切にできるようにしていきましょう。



## (2) 自己理解・他者理解を深めるワーク

簡単な2択のお題で「どちらが好きか」を理由も付けて話合いました。自分はどのような人間なのか、相手はこう思っていたのかと新しい気づきが多く出てきました。同じ答えでも、理由はその人の経験で異なってきます。その違いに触れることで、自分らしさやその人らしさを感じることができました。

〈お題の例：初めての場所は、ドキドキする？ワクワクする？〉



- お題は何でもいいです。楽しくお互いのことを知れるので、家族でもぜひ行ってください！
- 細井先生は能生中学校にも勤務されています。小中で継続して、子供の様子を見ていただいています。

## 3 学校歯科医 高鳥 健一 様から「歯周病」について

- 歯周病は自覚症状がなく進行する。症状に気付いてから治癒させるのは、大変難しい。
- 生活習慣病であり、口腔にとどまらず全身疾患を悪化させる要因となる。
- 感染症の重症化にも関係していると言われてきている。
- 毎日の歯みがきと、定期的な歯科受診により口腔を清潔にしておくことで予防していくことが必要である。



## 4 感想

〈子供〉

- 他の人の意見を聞いて「こういうのもあるのか。」と思った。
- 同じものを選んでも、人それぞれ理由が違うことを知った。
- いつも一緒にいても知らないことを、知れたのが面白かった。
- 周りの人がどうしてほしいのかが分かった。相手がしてほしいことをしてあげたいと思った。
- みんなのことも、自分のこともよく分かった。

〈保護者〉

- 子供と意見が合わない時に、よく話を聞きたいと思った。
- 違いを個性と認め、大事にしてあげたい。
- 保護者もワークをやったことで、多くの気づきがあった。聞く耳を大切にしていきたい。
- 今後の子供との向き合い方を、改めて考えることができた。
- 日頃から子供とのコミュニケーションを大切にしていきたい。

★多くの子供が、人との違いに気付いたり、自分らしさに気付いたりすることができていました。日頃から、家族のコミュニケーションを大切にしていきたい！