

親園中学校区 学校保健委員会たより

令和4年9月30日発行

親園小学校・宇田川小学校・佐久山小学校

親園中学校

9月14日（水）に**親園中学校区学校保健委員会**を開催しました。

親園小学校医の高橋先生をはじめ、PTA 役員保護者様のご協力をいただき実施することができました。ご多忙の中、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

概略のみですが内容を報告いたします。

「朝食から始まるバランスのよい食習慣」



をテーマに

大田原市役所健康政策課栄養士 玉村 宏美 様にご講話をいただきました。

〈保護者からの感想〉

- ・バランスのよい朝食を心がけたいと思います。
 - ・改めて「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さを学びました。食事のバランスが学力に影響することを知ることができて、よかったと思います。
 - ・改めて朝食の大切さを感じました。朝食をしっかり食べるためには早く起きる。早く起きるためには、早く寝て質のよい睡眠をとる。情報通信機器はルールを守って使わないと視力の低下や生活の乱れの要因になる。すべてはつながっていると思いました。学校の保健活動の必要性を強く感じました。
 - ・親として、健康な体作りのためにできることは、食生活だと思うのでバランスのよい食事作りを心がけたいと思います。
- ★他にもご意見・ご感想をいただきました。紙面の都合上、そのすべてを掲載することができませんが、今後の学校保健委員会や健康教育等に役立てていきたいと思っています。ありがとうございました。



〈親園小6年生がリモートで聴講〉

