



## 「心身ともに健康であること」にとって大切なのは…

先日は、お忙しい中 P T A 教育講演会及び懇談会に御参加ください、ありがとうございました。講師の丹代先生による御講話は、クイズを交えたユーモアあふれるあつという間の40分間でした。少し難しい内容もありましたが、1年生も集中してお話を聞くことができました。その後、御家庭でも話題にしたり、生活に生かしたりしていただけますと幸いです。

「心身の健全な発達と生活習慣について」の講演題のもと、医学的な視点から「肥満とやせ」に焦点を当ててお話くださいました。丹代先生に感謝申し上げるとともに、その概要を御紹介いたします。

### 《概要》

【肥満】・肥満は食生活の変化やコンビニ・自販機・ファミレスの増加とともに増加

・「子どもの肥満はだめですか？」→将来の生活習慣病につながる

幼児期肥満の25%、学童期肥満の40%、思春期肥満の70~80%がそのまま肥満に

・肥満になりやすい要因 → 睡眠不足、早食い、満腹

8時間未満は10時間以上と比べると3倍太るというデータも…

・太らないために朝食を抜くと… 脳の働きが鈍る=成績や運動能力にも影響

・小児肥満の原因=運動不足 (座りがちな生活習慣、長時間のメディア使用も影響)  
筋力が落ちて脂肪が増える

### ○肥満にならないために(提案)

→夕食後すぐ歯磨き(その後の間食防止につながる 口内環境にも○)

→テーブルの上にお菓子などを置きつ放しにしない

→TVやYou tubeを見ながら食べない(「よく噛んでゆっくりたべる」ができない)

【やせ】・「やせているとだめですか？」→ “やせ”とは栄養失調のこと

・神経性やせ症になると、体にも変調が…

(身長が伸びない、髪の毛が抜ける、頭がもうろうとする、立ち上がる事が難しい、階段が上れない、骨がもろくなる、便秘、虫歯、皮膚の乾燥、むくみ、冷え性、産毛が増える、初潮が来ない など)

簡単には治らない～標準体重の半分になら入院=鼻からのチューブで胃に栄養

「命にかかる！」と本人が自覚して、口から食べられるようになるまで入院

肥満よりも命の危険が…

○太りすぎでもやせすぎでもなく、ちょうどよい体重を心がけましょう。そのためには…

- ① 早寝早起き朝ご飯
- ② 規則正しい生活
- ③ 適度な運動

(十分な睡眠 & ゆっくりよく噛んで食べる)

## 今年も始まっています！

### 6年生「桂城鶏めし弁当」企画

花善さんにもお力添えをいただき、6年生が取り組んでいる「桂城鶏めし弁当」の販売。11月にスタートした企画会議を経て、今日はおかずの試作品を試食しました。今年のテーマやお弁当のコンセプト、お弁当名は、この後御紹介できるかと思います。来年2月14日・15日のアメッコ市で販売の予定です。どうぞお楽しみに！



### 大盛り上がり！ボッチャ体験

日本ボッチャ協会の強化部長さんが来校し、3年生にボッチャの手ほどきをしてくださいました。少し経験したことがある児童はいましたが、ほとんどが初めてゲームを体験したようです。基本の技、投げる順序、得点の見方を教えていただき、すぐに自分たちでゲーム開始。何度もやるうちに自分たちで攻撃の仕方を考えたり、スーパーショットが飛び出したりとぐんぐん上達する子どもたち。年齢経験問わず皆でできるボッチャの楽しさを、存分に味わうことができました。

### 鮭の稚魚のふ化に挑戦してみませんか

今年も「長木川に鮭をのぼらせる会」より、鮭の発眼卵の配布があります。ふ化に挑戦し、来春長木川に放流しませんか。希望者には、12月20日（土）正午より、大館労働福祉会館（豊町）の玄関前で分けてくださいます。卵を持ち帰る容器（水がはいるもの）を持っておいでください。御家庭では、水槽（30～60cm）・エアーコンプレッサー・水温計・暗幕（泳ぎだすまで光を当てないようにするもの）を御準備ください。当日受け取りに行かれない方にも鮭の発眼卵を分けてくださるようです。連絡先をお知りになりたい方は、学校まで御一報ください。

今年の4月に放流会に参加しましたが、大量にふ化させる名人もいれば、唯一生き残った1匹を放流させに来た方もいました。（もちろん、ふ化させなくても放流会には参加できます。）命の誕生をお子様と体験し、一緒に長木川に鮭をのぼらせてみませんか。

## 桂城つ子の輝き

桂城つ子の頑張りを紹介します（敬称略）

### 第66回秋田県児童生徒美術展

入賞 4年 三浦結良 5年 奈良悠我 本間爽輔 6年 櫻庭稟子 渡辺桃加

### 第3回大館市小中学生書写展

【毛筆の部】	金賞	工藤 陽愛	石田 星愛
	銀賞	虹川 耀哉	
	銅賞	齋藤優杏奈	
【硬筆の部】	金賞	工藤 陽愛	齋藤優杏奈
	銀賞	石田 星愛	虹川 耀哉
【条幅の部】	金賞	虹川 耀哉	
	銀賞	工藤 陽愛	齋藤優杏奈

