

元気アップだより

令和5年度
No. 1

健康教育だより

令和5年6月 宇都宮市教育委員会発行

- ・本市では、「宇都宮市学校健康教育推進計画（うつのみや元気っ子プロジェクト）」に基づき、健康教育を推進しています。
- ・健康教育は、家庭での実践も欠かせません。
- ・今年度から「食育」の内容を含め、本市の「健康教育」の取組について、「元気アップだより」で、お知らせしていきます。



本市の健康教育のポイント



【目指す子ども像】

心身ともに健康で安全な生活を送るための資質・能力を備え、自ら行動できる“たくましい宮っ子”



《 宇都宮市学校健康教育推進計画（うつのみや元気っ子プロジェクト）のポイント 》

体力

- 自己の体力の理解と向上
- 日常的な運動への取組
- 運動機会の確保

食育

- 食事マナーの指導
- 栄養バランスの取れた食事
- 食文化の理解

学校 保健

- 心と体の健康の保持増進
- 健康診断結果の活用
- 生活習慣の改善

学校 安全

- 危険の理解と安全確保
- 災害時における対応
- 交通安全の理解

体力・学校保健・食育・学校安全の各分野を着実に推進するとともに、4つの分野を一体的に推進します！



暑さに備えよう！

- ・今年は5月から30℃を超える暑い日がありました。
- ・体がまだ暑さに慣れておらず、熱中症になる危険性があります。
- ・汗をかくなどして暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。
- ・外遊びや運動で汗をかくだけでなく、お風呂に入って汗をかくことも効果的ですので、家庭で試してみてください。

※ 詳しくはこちらへ。 <https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/index.html>
(トップページ>暮らし>小・中学校>主な取り組み>学校保健体育「保健教育」)

食べること=生きること～6月は「食育月間」です！～



毎年6月は、「食育月間」です。子どもたちが心身ともに健康で、毎日楽しく生き生きと過ごすためには、「1日3食の規則正しい食事」や「栄養バランスのとれた食事」などの望ましい食習慣に加え、適度な運動、十分な休養などの、生活習慣を身に付けることが必要です。

家庭で実践しましょう・・・

栄養、運動、休養のバランスのとれた生活を意識しましょう。

朝ごはんを毎日食べましょう！

早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べることで脳と体をすっきり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。



家族で食卓を囲みましょう！

お子さんと一緒に食べると、はしの持ち方などの食事のマナーを教えることができる、会話で家族の絆が深まる、お子さんの体調の変化などにも気付きやすくなるなど、いいことがたくさんあります。



体を動かしましょう！

体を動かすことで、おなかがすいて食欲がわきます。

また、肥満予防やストレス解消に役立ちます。



しっかり休養しましょう！

夜更かしをせず、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。



交通安全について

学校では、安全な歩行や自転車の利用ができるよう、「交通安全教室」や「自転車免許事業」を実施するなどの、交通安全教育を行っています。事故にあわないように交通ルールを守りましょう。

交通事故に御注意ください

- 歩行中における飛び出しが原因の事故や、自転車乗車中の交差点での一時不停止や巻き込みによる事故が発生しています。
- 新しい生活に慣れ、行動範囲が広がる6月は、事故が多い傾向にあります。御家庭でも、再度、通学路や自宅周辺の危険箇所を確認するなど、交通事故防止に努めるようお願いします。

ヘルメット着用と自転車乗車時の保険の加入について

- 令和5年4月1日から改正道路交通法が施行され、全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。
- 県条例で、全ての自転車利用者の損害賠償責任保険加入が義務化されていますので、保険に加入しているかどうか確認し、自転車に乗る場合は、普段の生活でもヘルメットを着用するよう、御家庭でも指導をお願いします。



本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506> QRコード

（スマートフォン
タブレット用）



問い合わせ：宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課

学校食育グループ Tel632-2760

学校保健体育グループ Tel632-2756