



# 校報 ひたみちっ子

校 訓

「強く 賢く 美しく」  
浜坂南小学校第19号  
令和5年6月30日

## 生活習慣に気を付けて ～3・4年「健康出前講座」で～

6月28日(水)5校時、3・4年生の「健康出前講座」が行われました。浜坂病院医師の ■■■ 先生と看護師さんにお越しいただき、「成人病・生活習慣病の予防」について教えていただきました。



「不規則な生活を続けていると、『成人病・生活習慣病』になる可能性が高くなります。将来のリスクを下げするために、今から学んで気を付けて生活するようにしましょう。」

「不規則な生活を続けていると、血管がかたくなって、『高血圧』(血圧が高い状態)になります。」

「まずは、塩分の取りすぎに気を付けること。」

「そして、適度な運動を心がけることが大切です。運動をすると血管がやわらかくなります。」

「あぶらっこいもの、例えばドーナツやポテトチップスが大好きという人もいるかもしれませんが、それらを食べ過ぎると『脂質異常症(しじついじょうしょう)』や『動脈硬化(どうみやくこうか)』の原因となります。血液の中にあぶら分がたまり、血液がドロドロになって流れにくくなります。」…。



脂質濃度の模型も…。

血液内の脂質濃度を示す模型を見せていただき、健康な人とあぶらの多い食事をした人の血液を比較することもできました。

その後は、「糖尿病」のお話や、たばこやアルコール等をもたらす「がん」のリスクなどについても丁寧に教えていただきました。食生活に十分気を付けること、睡眠をしっかりとることの大切さも学ぶことができました。

このように、医師の先生から教えていただけるような機会はめったにありません。子どもたちにとって貴重な学習体験となったと思います。

今日学んだことを、今後の生活に生かしてほしいと思います。お忙しい中、大切なことを教えていただき、ありがとうございました。

## とんだ!! ～ひたみち 学級「紙飛行機作り」～



6月27日(火)、ひたみち 学級で、子どもたちと先生が一緒になって作った紙飛行機を、グリーン広場で飛ばしている場面を見かけました。いろんな種類の紙飛行機が作られていましたが、その中でも特に良く飛ぶ紙飛行機があって、何度も飛ばして楽しんでいました。とっても楽しそうだったのでその時の写真を撮りました。ご紹介します。

いっせーの一でっ!!…とんだ!!

## 学校でお買い物体験 ～ひたみち学級合同の「お買い物」～

6月29日(木)1校時、ひたみち 学級とひたみち 学級合同で、「お買い物」の体験学習を行いました。



ひたみち学級では先日、電話でお店屋さんへ学習で使うクーピーの注文をしました。今日は、特別にお店屋さんへ注文していたクーピーを届けていただきました。

そのクーピーを受け取った後はお金の支払いです。



学級は792円。学級は616円でした。お金を並べたり、数えたりして、お金が足りているか、きちんと確かめてから支払いました。注文していたクーピーが届き、そのクーピーのお金を、直接お店屋さんへ支払うことができ、子どもたちもとても満足そうでした。

「ありがとうございました！」  
お店屋さんへきちんとお礼も言えました。とてもよい体験学習になったと思います。



お金の数も確かめて…。