

# ほけんだより



平成24年6月6日 No.5  
昭和東小学校 保健室 奥田

## \*減塩サミット in 呉に参加しました\*

昨年度より本校では、学校医日下医院長日下美穂先生のご指導のもと、減塩教育に取り組んできました。子どもたちは減塩について学んだり考えたりしたことを、それぞれの家庭でご家族の協力のもとで実践しながら、生活習慣を見直すことができました。

また学習してきたことをポスターや作文に表現し応募したところ、多くの児童が賞をいただき、5月26日(土)の表彰式には多くのご家族が出席してくださいました。

翌日は、多くの医療関係者や教育関係者による発表があり、その中で本校はこれまで取り組んできたことを発表させていただきました。

この減塩教育にあたり、保護者・地域の皆さまにはご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。



「参観日に、親子料理教室でみそ汁を作りました。みそ汁の名前は『東っ子具たくさん栄養満点減塩みそ汁』です。みそ汁の名前も入れる具も、全部5・6年生が考えました。塩を体から出してくれるカリウムを多く含む具の中から、みそ汁に入れるとよさそうな物を選びました。決まった後、みんなで具を声に出して読みました。～中略～

参観日の日になりました。野菜などをにていると、とてもいいにおいがしました。みそ汁ができて食べてみると、とてもおいしかったです。みそは少ないけど、具の味がしっかりしていました。さつまいもがとてもあまかったです。今では家でも作っています。

減塩でおいしいみそ汁は、健康になれていいなと思いました。」

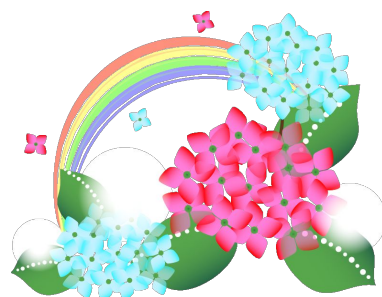
～受賞した児童の作文より～

### ポスター表彰

6年生	大藤 裕太郎
6年生	川崎 乃愛
6年生	進藤 怜奈
6年生	森本 愛菜
中学1年生	植田 純平

### 作文表彰

6年生	濱崎 太翔
6年生	大田 怜奈





# \* 減塩教育のまとめ（減塩サミットでの発表内容） \*

## ① 教育講演会

平成24年1月26日に、日下医院長日下美穂先生より、「減塩について考えよう」という演題でご講演をいただきました。日下先生には、生活習慣病についての基礎的な知識や、食塩の過剰摂取が体に及ぼす影響、日本人の食生活の特徴、血圧を下げるポイントについて分かりやすく説明していただきました。



## ② 親子料理教室

「減塩みそ汁を作ろう」というテーマで、平成24年2月21日に4～6年生の児童と保護者が参加しました。5・6年生はそのレシピを作ることからこの学習を始めました。

日下先生に教えていただいたことや、昭和中央小学校栄養教諭の矢野先生の助言をもとに児童が選んだ具材は、とうふ・ちりめん・わかめ・さつまいも・にんじん・大根・大根葉・ねぎ・しめじ・みそです。

また、このみそ汁を「東っ子具たくさん栄養満点減塩みそ汁」と名付けました。



## ③ 減塩生活の記録

この減塩教育にあたり、減塩ファイルを作成し、児童ひとりひとりに持たせました。ファイルには学校で学習した足跡を綴っていくとともに、講演後から毎日家庭で減塩のために気をつけたことを記録してきました。

児童はそれぞれの家庭で減塩に気をつけながら、生活習慣を見直していくことができました。

2/2 (木)	おかしの成分表を見て食べる量を減らした。	2/1 (土)	ネーブルを食べた。 ウォーキングをした。 おにぎりの塩の量を少なくした。
2/3 (金)	しょうゆを少しずつつけて食べた。	2/2 (日)	ネーブルを食べた。 ラーメンの汁を残した。 さとうざりのたれの量を付けた。



## ④ 尿検査

これらの取組によって、塩分摂取量がどのように変化するかを調べるために、尿検査も行いました。学習前より数値が下がることを期待していたのですが、なんと学習後も平均 10.5g でした。

どうして変化がなかったのかを検討するために、子どもたちに前日の様子を聞いてみました。すると、「気をつけていたけど、もしかしたら昨日のお茶漬けがいけなかったのかも...」という児童もいましたが、測定器「減塩モニタ」は、塩分とカリウムを分離測定しないため、カリウムを多く含む食品をとった児童の結果が上がったのではないかと考察しました。

## ⑤ 今後に向けて

昨年度5・6年生が中心となって減塩に取り組んできましたが、当時の6年生は3月に本校を卒業しました。そこで現在は、現6年生が中心となって、自分たちが学んできたことを全校児童に発信するための準備をすすめています。クイズで知らせたい、私たちは劇で、僕たちはウォークラリーで、と児童はとても意欲的です。

そして、これらの指導を、今年度から取り組んでいる「生活ふり返しカード」との関連を持たせながら、ますます充実・継続させることによって、児童に望ましい生活習慣を定着する意欲と実践力を身につけさせたいと思っています。

今後も皆さまのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

