

早寝早起き  
朝ごはん  
推進校

# 生活自己マネジメント力育成 事業実行委員会だより

令和4年8月30日 第2号

## 専門家から科学的に学び、個々の力に

「望ましい生活習慣～感染症予防編」保健講話開催

武田仁先生（ほっと☆きらり） 塩川中学校3年生 6/30

ほっときらり武田仁先生をお招きし、保健講座を開催しました。まず、免疫力を維持するために必要な生活習慣として、①タバコは吸わない②お酒を毎日飲まない③野菜をたくさん食べる。また、定期的に運動して太りすぎない④毎食後3分以内に歯みがき、1日1回は歯間掃除⑤毎日十分に睡眠(中学生は8時間以上)をとることが大切であることを学びました。早寝早起き朝ごはんの生活が、結果的に体の免疫力もアップにつながります。専門的な知識を学ぶ貴重な時間となりました。



## 食育講座開催

鈴木秀子先生（会津短期大学教授）駒形小学校全校生 6 / 15

絵本や紙芝居などの教材や遊びの要素を取り入れた食育の授業で、積極的に参加する児童の姿が印象的でした。各学年の課題に応じて、箸を使う技術を身につけること、自分の好きな食べ物と嫌いな食べ物、その理由を書き出すこと、元気が出る朝ごはんをグループで話し合い、メニューを組み合わせることを体験しました。児童からは、「嫌いなものにも挑戦し、感謝して食べること」「バランスのよい食事を毎日食べるために、早起きやおうちの方の協力、みそ汁を残さず食べるなどの改善をすることの大切さがわかった」との感想が出ました。



# 「AI・IoT時代の情報モラル」情報モラル講演会開催 目黒朋子先生 塩川中学校参観日（生徒・保護者） 7/9



教育のための科学研究所 上席研究員 目黒朋子先生をお招きし、「AI・IoT時代の情報モラル」という演題で情報モラル講演会を開催しました。

今回の講演では、「情報を受信するチカラ」と「情報を発信するチカラ」について、「ネット依存」の実態やその予防法、対処法についてお話していただき、インターネットの世界では、年齢・性別・性格もごまかせるため、危険を予測できる力を身につけてほしいという言葉いただきました。

多くの生徒達や保護者の方々が熱心にメモを取り、SNSの留意点等についてしっかり勉強することができました。

# 「がんとはどんな病気でしょう」保健講座開催 樋口光徳先生（会津医療センター）塩川中学校2年生 7/14

福島県立医科大学会津医療センター附属病院 呼吸器外科 樋口光徳先生をお招きして、癌についての保健講座を開催しました。樋口先生からは、①ガンの治療方法、②ガンによる死亡者数、③ガンの成り立ち、④ガンの原因、⑤ガン患者さんからのメッセージなどについて、パワーポイントの資料を用いて、丁寧に教えていただき、あっという間の50分の講義となりました。

ガンの主な原因としては、生活習慣、遺伝的要因、細菌・ウイルスということがわかっており、特に、望ましい生活習慣を継続できれば、約40%もガンのリスクを軽減できるお話でした。ガン患者さんからのメッセージは、たいへん訴えるものがあり、生徒達の心に深く刻まれたことと思います。

生活自己マネジメント力育成事業実行委員会は、塩川中学校を基幹校として、塩川中学校に進学する堂島、塩川、姥堂、駒形小学校の5校が連携して、早寝早起き、食育、SNS対策などの基本的な生活習慣の維持向上に取り組むこととしています。

