

# 元気アップだより

健康教育だより

令和6年度  
No. 1

令和6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。「元気アップだより」を活用し、御家庭でも健康教育を実践しましょう。

## 本市の健康教育

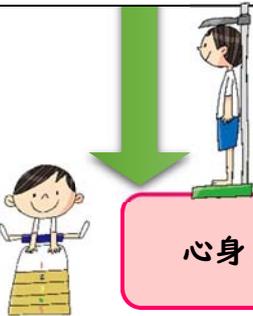
※ 詳しくは、宇都宮市のホームページを御覧ください。  
<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/index.html>



体力・学校保健・食育・学校安全の4つの分野を一体的に捉えた健康教育の推進！

### 体力の向上

- 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



### 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

### 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



【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、  
自ら考え行動できる“たくましい宮っ子”

## 熱中症対策

今年も暑くなることが予想されます。

御家庭においても、日頃からお子様の健康状態を確認し、体調が悪い時は無理をさせないなど熱中症予防に努めましょう。（下記、原則も参考にしてください。）



### 【熱中症予防の原則】

#### 1. 環境条件を把握し、それに応じた運動、水分補給を行うこと

- 水分をこまめに補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。経口補水液やスポーツドリンクを利用するとよいでしょう。

#### 2. 暑さに徐々に慣らしていくこと

- 日頃から外遊びなどで汗をかく習慣を身につけて暑熱順化をしていきましょう。

#### 3. 個人の条件を考慮すること

- 疲労、睡眠不足、風邪など、体調の悪い時には無理に運動をしないようにしましょう。

#### 4. 服装に気を付けること

- 暑い時には、服装は軽装とし、吸湿性や通気性のよい素材のものが適切です。

#### 5. 具合が悪くなった場合には早めに運動を中止し、必要な処置をすること

- 具合が悪くなった場合には、すぐに活動を中止し、風通しのよい日陰やクーラーの効いた部屋で休み、冷やした水分と塩分を補給しましょう。



## 交通安全



# ヘルメットを着用しましょう



今年度、本市小中学生の交通事故件数は、昨年度よりも減少していますが、事故の内容を確認すると小学生、中学生で、以下のような傾向が見られます。

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。御家庭においても、今一度、お子様と交通安全について御確認いただき、交通事故防止に努めるようお願いします。

### 小学生に多い事故

- ◇ 下校後(夕方)
- ◇ 自転車乗車時
- ◇ スピードの出しすぎによる接触事故
- ◇ 一時不停止による接触事故



### 中学生に多い事故

- ◇ 登下校時
- ◇ 自転車乗車時
- ◇ 一時不停止による接触事故

### 交通事故にあわないために

- 交差点では必ず停止して前後左右を目視し、安全を確認してから横断しましょう。
- 日没前から早めにライトを点灯し、自分の存在を周囲に知らせましょう。



## 食育

食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けましょう!



### 6月は食育月間です!

食べることは生きることであり、健康な心と体を育むことにつながります。

学校では、食事のマナー、食文化の指導、トマト給食の提供等、様々な取組を行い、望ましい食習慣が身に付くよう指導しています。学校と家庭が連携して食育に取り組むことで、相乗効果が期待できますので、御理解と御協力をお願いします。



### お知らせ

### トマト料理コンクール

今年度も、市内の小・中学校に通学している児童生徒を対象に、トマト料理コンクールを開催します。ぜひ、お子様と一緒に、トマトを使った料理にチャレンジしてみてください。

入賞作品は、食育フェアでの表彰や、調理披露のほか、給食として提供されるかもしれません。たくさんの御応募をお待ちしています。

### 学校給食の取組

御家庭でも話題にしてみてください。

令和5年度

トマト料理コンクール

優秀賞作品

おつかれサマー!トマたま井

#### 食に関する指導

##### ○食事のマナー指導

給食の時間に、学校栄養士と教職員が連携し、各学級を巡回し、食事のマナーを指導しています。



##### ○食文化の指導

食文化への理解を深め、郷土愛を育めるよう、春夏秋冬の季節ごとに「宮っ子ランチ」と題した、宇都宮にゆかりのあるメニューを全小・中学校で提供しています。

#### 地産地消

##### ○トマト給食

地域の自然や農業などへの理解を深め、郷土愛を育むことができるよう、作付面積が県内1位である、宇都宮市産のトマトを使用した献立を全小・中学校で毎月提供しています。



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)

