



三つ柏

— MITSU KASHIWA NO.23 —

令和3年10月8日発行

「新・減塩音頭」って・・・？ ～6年 保健の研究授業～

5日、6年生の保健の研究授業が行われました。秋田県は、以前、脳血管の病気で亡くなる割合が全国ワーストだったことは有名ですが、その頃ほどではなくても、まだ死亡原因の上位となっていることに変わりはありません。そこで、担任は、予防のための大事な条件である「減塩」について子どもたちの関心を高めようと授業を計画しました。

担任が見つけたものの一つが、「新・減塩音頭」。秋田音頭の節に乗せた替え歌で、県が9月につくりました。

（「新」というくらいですから元の減塩音頭は50年以上前に作られたそうです。）

子どもたちは、これを聞いて、減塩は秋田県民の健康にとって大切な課題なんだなととらえました。

もう一つ見つけたのが、県の健康推進課のウェブにある「食塩摂取簡易計算プログラム」です。子どもたちは、それを使い、自分の一日の食事メニューは、必要以上に食塩を摂っていることが分かりました。

そして、次の活動では、これらを元に、自分にできる減塩の手段をネットにより調べ、「麺類のスープを残す。」「調味料をかけすぎないようにする。」「インスタント食品を食べ過ぎない」を見つけました。これらの学習から、食塩の取り過ぎに気を付けて生活し、生活習慣病にならないように生活することでしょう。



御礼

ミニ運動会の参加賞のサインペン、白岩地域運営隊よりいただきました。コロナ禍により校内外の活動が思うようできない子どもたちのことを思いやり、例年以上に高価な品をプレゼントしてくださいました。運営隊の皆さんを始め、すべての地域住民の皆さんに感謝したいと思います。ありがとうございました。来年は、白岩の皆さんと共に楽しく運動会ができたと思います。



ミニ運動会

たくさんの声援
ありがとうございました



12日までの4日間、秋季休業となります。11日と12日の日中は学校が開いておりますが、それ以外の時間、緊急の連絡は、校長宅に電話をお願いします。不在の場合も、留守電に録音してください。折り返し連絡いたします。