

にじいろフレンズ

上越市立谷浜小学校 5・6年生

令和6年7月



HPで活動の様子を
紹介しています。



新潟への修学旅行

子供たちが心待ちにして準備をしていた修学旅行。旅行中は、各所で新しく知ることに驚き、旅を十分に楽しんでいました。そして、参加できなかった友達のことを心配したり、何かできることはないか考えたりしていました。今週から子どもたちはそれぞれ手書きのリーフレットづくりや iPadのアプリでまとめをしていますので、感想などはそちらをご覧ください。

また、修学旅行では子供たちや職員がたくさんの写真を撮りました。あまりにたくさんなので整理をしているところです。整理が終わり次第、iPad で見られるようにします。家に持ち帰り見ることもできますが、個人情報ですので取り扱いに十分注意し、外部に流出しないようご注意ください。

修学旅行に行くにあたり、準備や後片付けなどご協力いただきありがとうございました。みんなの素敵な思い出ができました。



夏の俳句教室

今年度も「ぎんなん句会」のみなさんをお招きして、俳句教室を実施しました。今年度は、複数回実施予定です。入学してから何度も俳句を詠んでいますが、季語を使って十七文字にまとめることは難しいものです。俳句教室を通して、より素敵な俳句が詠めるようになってくれると思います。



血液検査の事後指導

18日(木)の3限に血液と生活習慣の関係について話を聞きました。講師は、上越市役所健康づくり推進課の保健師さん、栄養教諭さんです。食生活改善推進委員さんからは、1日に食べてもらいたい食品を実物で用意していただきました。

食生活に気を付けなければ、血液がドロドロになってしまい、病気になってしまうかもしれないことを教えていただきました。また、運動や睡眠の大切さにも触れていただきました。

子ども達の感想では「おやつを取りすぎに気を付けたい」「野菜をもっと食べようと思った」と書かれていて、自分達の生活習慣を見直していました。



食べたものは食道や胃腸を通り、吸収された栄養が血液に乗って全身に行き渡ることを確認しました。



血管に見立てたペットボトルでサラサラの血液(右)とドロドロの血液(左)の違いを見せてもらいました。ドロドロ血液は、血管に張り付いてしまいます。



食事や生活習慣に気を付けないと血管が詰まり、20~30年後に脳梗塞や心筋梗塞になる可能性があるそうです。



1日に食べてほしい食品。
野菜は毎食両手に1杯は食べてほしいそうです。

炭酸飲料などは、たくさんの砂糖が入ってます。おやつにも砂糖や油がたくさん使われています。摂取しすぎに気を付けたいものです。

