



# 沃野乃学舎

白河市立五箇小学校 学校だより

No.11

令和5年6月21日(水)

発行:校長 鈴木 純子

## 校内たなばた会 ～ 一筆入魂 ～

6月6日(火)校内たなばた会を行いました。

2校時から4校時の約2時間、子どもたちは集中して課題に取り組みました。ひとりひとり、手本と自分の書いた字を見比べ、どう書けばいいのかを考えながら取り組んでいました。

出来上がった作品は、皆素晴らしいものでした。どの学年も大きく崩れる作品がないことに驚くと共に、1年生からの積み上げた書写の力の確かさに「継続は力なり」という言葉を実感しました。ぜひ、授業参観で各学年の作品をご覧ください。



## 五箇中学校区学校保健員会

6月16日(金)に幼・小・中学校合同の学校保健員会を開催しました。

今年度は、「健康的な生活習慣を意識しよう」をテーマに、減塩について講演をいただきました。講師には、福島県立医科大学白河総合診療アカデミー(白河総合厚生病院) 准教授 高田 俊彦 先生をお招きしました。

1日に取っていい塩分量は、6年生で約7g未満とのこと。塩分を過剰摂取すると、高血圧や動脈硬化等、健康に悪影響を及ぼすことが知られています。塩分の取り過ぎを防ぐためのポイントを教えていただきましたので、いくつかご紹介します。

### 塩分を少なくする工夫

- ①食べ過ぎない ②汁ものは1日1杯 ③野菜・果物を摂る ④醤油などはかけるより、付ける
- ⑤香辛料や酢を使う ⑥薄味のもの、濃い味のもの(メリハリをつける)

最後に、日本食はバランスはいいが、塩分が多いとのことでした。食生活に気を付けて、健康で元気に過ごせるよう心掛けたいと思います。

