

# 第1回すこやか会議への参加

○5月31日(金)に、本校体育館を会場に小中合同学校保健委員会である「すこやか会議」が実施されました。

○今年度1回目となる今回は、「定期健康診断結果と健康生活アンケート結果からみた健康課題の報告」と「体と心の健康づくりの講話と実習」という内容で行いました。

○講話と実習では、二戸市体育協会の米田卓洋氏、浪岡祐真氏から、「姿勢づくりの大切さ」「運動とコミュニケーション」「ストレッチでセルフケア」という3つのテーマ構成のもと、実際に体験しながら、楽しく健康づくりについて学びました。

○講評いただいた学校三師(学校医、学校歯科医、学校薬剤師)の先生方からは、「継続して体を動かすことが大切」、「肥満防止対策にはよく噛むことも効果的」、「ケガ防止のためにも運動する前のストレッチなど準備をしっかりとすること」、「朝食を取り、1日に必要な栄養素を確保すること」などのアドバイスをいただきました。

○次回は11月下旬に予定されています。

