



より良い生活を目指して

生活改善の目標を立てましょう

生活習慣病の多くは、不健康な生活習慣が原因となっており、生活習慣病を予防するためには、生活全般を見直し、病気になるににくい生活習慣を身につけることが大切です。

そこで、次の食習慣をチェックしてみましょう。

自分の食習慣をチェックしてみよう

- ①肉好き、肥満気味
- ②牛乳が嫌い
- ③塩辛いものが好き
- ④朝食を抜いて、ダイエット
- ⑤朝早く夜遅いため、一人の

食事が多い

- ⑥食事を外食やインスタント食品で済ませる



手軽に始められる生活改善

食習慣をチェックし、該当した項目がありましたか？該当する項目がありましたら改善しましょう。

- ①欧米化した食生活を見直し肥満を防ぎましょう

(洋食よりカロリーの少ない和食を増やしましょう。青背の魚は動脈硬化を予防する働きがある)

- ②カルシウムを多く含んだ食品をとりましょう

(牛乳を一日一本。副菜には野菜や豆腐・納豆を。間食や酒のつまみに、ヨーグルトやチーズをとるのも良い)

- ③食塩摂取は一日10g未満にしましょう

(塩味の代わりにかんきつ類や香辛料で味にアクセントをつける。天然だしや素材本来のうま味を大切にす。食卓に食塩やしょう油

などの調味料を置かない)

- ④食事は一日3回規則正しくとりましょう

(一日の活動を支える朝食をとろう。朝食は野菜ジュース、バナナなど短時間でとれる食材を活用する)

- ⑤家族や友人と食卓を囲もう(朝食は家族で食べる。家族での夕食が増えるよう帰宅時間を連絡し合う)

- ⑥自分の食事内容に興味をもちましょう

(外食は野菜不足になりやすい。できるだけ加工食品に頼らないようにする)



自分で生活改善の目標を立てましょう

自分で目標を立て、できることから始めましょう。

改善目標は？

(例)食塩摂取は一日10g未満を目標に

具体的にできることは？

(例)食卓に食塩やしょう油など調味料を置かない。

健武小学校から



先日、校庭南西部斜面の中段に、地元業者の協力やPTAによる奉仕作業で、野外地ブル二基が設置されました。現在、「青空教室」として活用しています。

ここは、健武地内や武茂川を望むことができる眺望の素晴らしいところです。そして、

春は桜、夏は深緑の葉、秋は紅葉に和まされ、冬は風のあたらぬ暖かな日差しを感じるができます。

卒業を間近に控えた六年生が、先生たちといっしょに野外給食を楽しみ、思い出が一つ増えました。



今はまだ、暖かな時を選んでの体験活動や食事が中心です。これから桜の開花とともに、教科の学習での利用度が高まっていくことと思います。花見シーズンの休日には、「地元の方々にもぜひ活用していただけたら」との思いもあります。

本校は、児童数40数名の複式学級2クラス、単学級2クラスの構成です。日ごろから全員が兄弟姉妹のようなかわりがあります。各種の活動や遊びの中で、上学年児童は下学年児童の面倒をよくみてくれます。下学年児童は、頼ったり、甘えたり、素直に反応したりと、好ましい人間関係が育っています。

素晴らしい環境、協力的な保護者や健武地区の皆さまに支えられ「学校へ行くのが大好きだ」という児童たちです。

広報文芸

俳句

野仏の頬の和らぎ梅の花
 繋がりし余命を生くや芽水仙
 引退の名馬去りゆく雪解かな
 如月や托鉢僧の袈裟長し
 八溝嶺の空の乾きや日脚伸ぶ
 黒枠の写真に見入る懐手

馬頭 藤田 芳輝
 小砂 藤田 マス
 久那瀬 星 健彦
 小川 永森 悦子
 小川 金井 和子
 小川 桧山 華

短歌

注文せし蕎麦は老腹に量多くちいばあランチ無きかと問へり
 新幹線駅構内を人波に乗りて歩めず渦となるわれ
 真つ赤なるリングきしきし袖に拭きわれに呉れしよ若き日の夫
 田圃道春陽を浴びて老三人静かな気配に大き笑い声
 冬眠の植物一喜に目覚めたり我が家の庭にもかたくりの花
 イナバウアー思い出させてカタクリの花しなやかにひたすらに反る

盛泉 佐藤 茂
 馬頭 藤田 文代
 大山田下郷 益子 タマ
 浄法寺 伊藤 ヨシ
 浄法寺 佐原 タミ
 三輪 石沢千代子

川柳

適齢期子にもそろそろほしい嫁
 元氣よく赤子が泣いて自己主張
 健康とってよいのか腹が減る
 男尊が未だ抜けない過疎地帯
 本当の気持ちかわかる言葉尻
 いいことは神の存在だと信じ

小砂 笹沼 季子
 大山田下郷 佐藤 有紀
 北向田 小林やすこ
 大山田上郷 大森 愛子
 谷田 岡崎 甫子
 薬利 大嶋 克明



新着図書

那珂川町 図書館



『ぼくの手はきみのために』

市川拓司／著（角川書店）
 たたかい続けるよ、きみの瞳から哀しみの色が消えるまで。いたわりあい、喜びも苦しみも分かち合って生きていく不器用な二つの心。表題作のほか「透明な軌道」「黄昏の谷」の全三編を収録。「いま、会いにゆきます」の著者による「深愛」の物語。

『ももこの21世紀日記』

さくらももこ／著（幻冬社）
 「ちびまるこちゃん」の作者・さくらももこが日常のシンプルな幸せを綴った絵日記エッセイの第6弾。いつも通りのほのぼのとしたタッチは相変わらずで、なごやかな気持ちにしてくれる一冊です。



『かいけつゾロリ』

『まもるぜーきょうりゅうのたまご』

原ゆたか／作（ポプラ社）
 イシシとノシシとともに、恐竜のすむ島にやってきたゾロリ。恐竜たちと仲良くなったのもつかのま、島を台風が直撃！ 3人は恐竜の卵とともに海に流されてしまいます。ゾロリたちは無事に卵を守りきれますでしょうか？



- ◇ 『日韓交流の歴史』 歴史教育研究会（明石書店）
- ◇ 『格差社会スパイラル』 山田昌弘／著（大和書房）
- ◇ 『教室の悪魔』 山脇由貴子／著（ポプラ社）
- ◇ 『大人のおりがみ絵本』（パッチワーク通信社）
- ◇ 『十日えびす』 宇江佐真理／著（祥伝社）
- ◇ 『風姿恋伝』 唯川恵／著（小学館）
- ◇ 『全ウルトラ怪獣完全超百科』（講談社）
- ◇ 『けんかのなかよしさん』 あまんきみこ／著（あかね書房）
- ◇ 『ころわんちよろわん』 間所ひさこ／作（ひさかたチャイルド社）