

たてやま☆元気サポーター事業

市内の中学1年生に向けて、生活習慣病予防のための授業を行っています。
食事のバランスやおやつの適正量、喫煙による健康被害などを学び、自分の健康は自分で守る意識を持ってもらうことが目的です。
講師として、健康課の保健師とともに保健推進員が役割分担をし、家庭科の授業として学習のサポートをしています。

【授業内容】

- ①生活習慣病とは？
- ②体格チェック（BMI：肥満度の計算）
- ③食事バランスガイドとは？
- ④上手な間食の選び方
- ⑤南総里見海のお焼きを作ろう！
- ⑥授業の振り替えワークシート記入



～生活習慣病とは？～



血管模型を使って、健康な血管と不健康な血管を比較します。

～上手な間食の選び方～



モデル食品を用いて、実際に選ぶ体験を通して学びます。

～南総里見海のお焼き作り～



混ぜて、握って、焼くだけ！保健推進員さんと一緒に作ります。

～保健推進員さんへ、授業最後のあいさつ～



ありがとうございました！

【生徒からの感想】

- BMI や適正体重について、知らなかったことが知れました。
- どんなところに意識して食べ物を選ぶといいか、楽しく学ぶことができました。
- この授業で学んだことを、これからの生活にも活かしていこうと思います。
- お焼きが80キロカロリーなのがびっくりしました。
- 工夫しながらの授業で、とても分かりやすかったです。
- お焼きは簡単に作れたので、家でも作りたかったです。
- 分からないことがあったときにサポートしてもらえたので、一緒に楽しくできて良かったです。

【保健推進員さんの感想】

- 皆さんの前で話すのは緊張しますが、よく話を聞いてくれました。
- 手際良く、楽しくできました。
- 選ぶおやつのカロリー量の多さに驚きました。



健康づくりは

いつまでも！

今からでも！