

# 夏休み 子ども特別企画!

今回は、小学3年生～6年生を対象に、親子で参加できる「健康づくり講座」を3回実施しました。

## 第1回目：ジュースの糖度を調べてみよう!

7月27日(日) 13:30～15:00



第1回目は、夏場についつい飲み過ぎてしまいがちな「ジュース」の糖度を知り、飲み物の「飲み方」についてみんなで考えました。お手伝いしたのは、当センターの管理栄養士。

今回は、第1回目!!ということで、少し緊張しながら「子供たちの自己紹介」から始まり、実験で使う「糖度計」の測定方法を覚えしました。説明を聞く顔は、みんな真剣です。

それでは、実験スタートです!!



実験は、ジュースの糖度を測定し、1本に入っている砂糖の量をスティックシュガーに置き換えます。



測定した結果を、表にしました。思ったより砂糖の量が多いことに、みんな驚いた様子!



また、「冷たく冷やした炭酸飲料」と「炭酸飲料と同じ糖度で常温にした砂糖水」を飲み比べ、甘みに違いがあることを体感しました。飲み物の容器にある「表示」の見方も覚え、みんなでジュース等の飲み方を考えました。

## 第2回目：親子でエクササイズ!

8月3日(日) 13:30～16:00



第2回目は、親子で一緒に体を動かし、運動することの楽しさや気持ち良さを体験しました。

最初は、親子別々の内容でスタートです!



大人は、「血圧、体重・体脂肪率、脚筋力」を測定し、測定結果の見方や、運動と健康づくりについての話を当センターの健康運動指導士から聞きました。その間、子供たちは、「健康プラザ」を楽しく体験!



その後は、ボールやタオルを使って、親子で楽しく体を動かしました。親子で力をあわせての運動だけあって、あちらこちらから楽しそうな笑い声が聞こえてきます。会場は和やかな雰囲気になりました。



最後に、前回(飲み物の糖度測定)の実験結果を活かし、今回の実習で消費したエネルギーと飲み物のエネルギーを比較しました。1時間程度体を動かしたわりには消費エネルギー量が少ないことに、会場からは驚きの声があがります。

消費カロリーは、期待ほどなかったようですが...楽しく体を動かしたことで、みなさんスッキリとした表情になっていました。

## 第3回目：たばこってなんだろう?

8月10日(日) 13:30～15:00



最終回は、講師に学校薬剤師の「渡辺 眞美子」先生をお招きし、イラストの書かれたパネルを使ったお話から始まりました。たばこを吸うと、脳に酸素がいなくなり、運動や勉強に支障がでたり、肺炎・気管支炎の病気を発症しやすくなる等、子どもたちにわかりやすい例を出しての説明は、たばこの問題を身近に感じる内容となったようです。その後、たばこの有害性を示す様々な実験を紹介したビデオを見て、「喫煙が体に及ぼす害」をみんなで考えました。



そして、「肺活量」や「味覚」も実際にチェックしてみました。肺活量測定では、健康運動指導士の説明に従って、吸いためこんだ息を、フーッと一気に吐き出します。子供たちが見守るなか、おとうさんもがんばりました。



また、喫煙者の方には、「スモーカーライザー」を使い、呼気中に含まれる一酸化炭素濃度を測定しました。結果から、禁煙の動機づけになったかな?!

味覚チェックでは、ごく微量の塩が入った食塩水を3種類(塩の量がそれぞれ異なります)用意し、味を感じることができるかを体験しました。

たばこを通して、健康であることの大切さを親子

### 子供たちの感想

砂糖がいっぱい入った飲み物は、ちょっとづつ飲もうと思いました。

けっこう運動したと思ったら、消費カロリーが「112kcal」なので、びっくりしました。

たばこを吸うことは、吸う人もそのまわりの人にも良くないことがわかりました。

今回の講座に参加することで、子どもたちも「健康づくり」を考えるきっかけになったようですね!!