

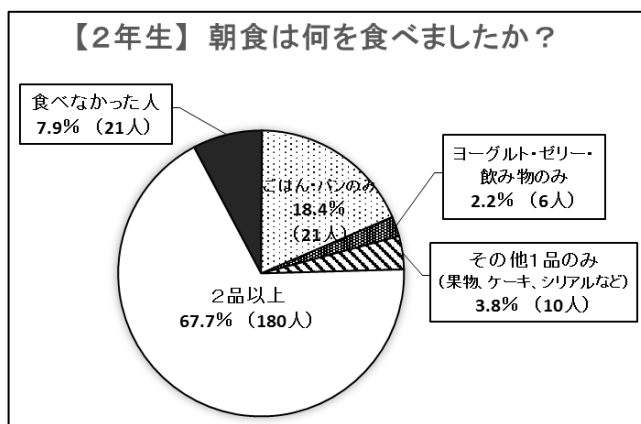
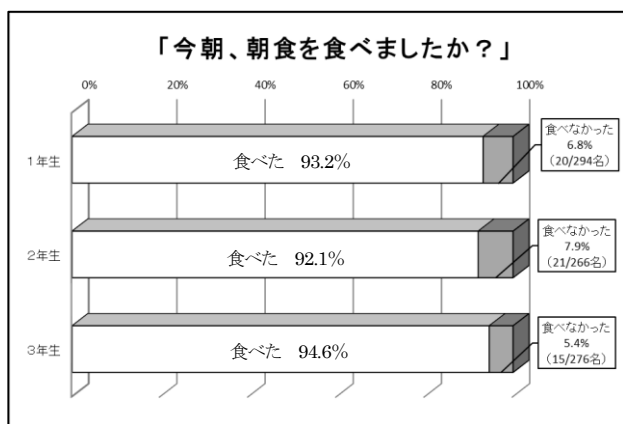
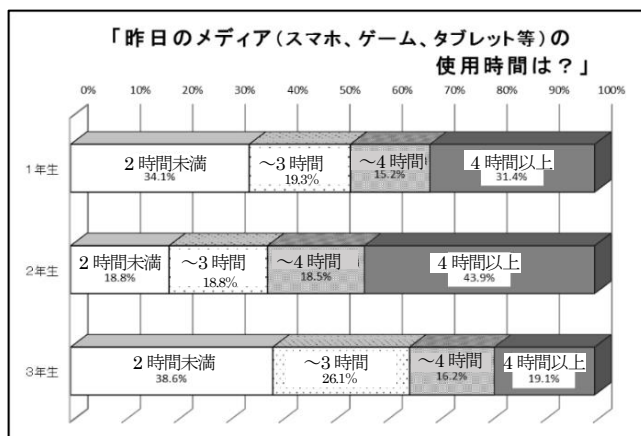
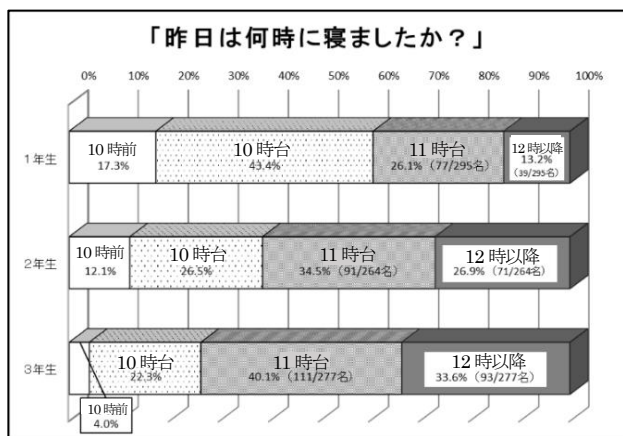
ほけんだより がつ 12月

令和元年 12月 20日
岡崎市立矢作北中学校
保健部 No. 8

本格的な冬が到来しました。冬は1年で最も感染症が流行する季節です。岡崎市では、インフルエンザが流行しており、本日までに、小中学校合わせて19学級が学級閉鎖、中学校では学年閉鎖をしたところもあります。矢作北中でもインフルエンザに感染した生徒が増えています。みなさんは、風邪やインフルエンザなどの感染症の予防はできていますか？冬休みを元気に過ごすためにも、手洗い、うがい、予防接種など自分でできる予防方法を行っていきましょう。

「自分の生活を振り返ろう」の結果！

2学期の身体測定の際に行った「自分の生活を振り返ろう」の結果を、保健委員が集計しました。この結果を見て、みなさんはどう思いますか？あなたはどの回答項目に当てはまりますか？



結果から分かること・・・

- 睡眠** > 2、3年生の60%以上が、11時以降に就寝しています。学年が上がるにつれて、睡眠時間が遅くなっています。⇒健康を保つために1日7時間以上の睡眠時間を確保しましょう。夜遅くまで塾で勉強している人もいますが、11時までには寝る努力をしましょう。
- メディア** > 4時間以上使用する生徒の割合が最も高いのは2年生。1、2年生は、50%以上の方が3時間以上使用しています。⇒1、2年生に比べると3年生はさすが受験生という結果ですが、使用時間が長い人は少なくはないです。
- 朝食** > 全校で56人が朝食を食べていません。食べていてもご飯だけ、パンだけ…という人も。⇒朝食欠食は体調不良の原因の一つです。炭水化物・タンパク質・ビタミンの3つがそろった朝食を食べましょう。

12月17日(火)

学校保健委員会を行いました

名古屋グランパス栄養アドバイザーの森裕子先生をお招きして、「アスリートの食事から学ぶ食生活」の題で学校保健委員会を行いました。2年生が保護者と共に参加し、食生活について学びました。

< 講演のポイント >

<p>野菜を食べると 疲れがとれて元気になるよ</p> <p>勉強で 疲れた～</p> <p>もう 走れない～</p> <p>野菜を 食べると</p>	<p>主食をしっかり食べると 良いことがいっぱい!</p> <p>勉強の集中力</p> <p>運動の持久力</p> <p>おやつ食べ過ぎ防止</p>	<p>カルシウムとクエン酸の組み合わせで骨強化</p> <p>〈キレート作用〉 ミネラルを体内に 吸収しやすい形に変え、 吸収されやすくする作用</p> <p>+クエン酸</p> <p>※キレート作用については裏面にも紹介しています</p>
---	--	--

運動時の食事のポイント

<p>1 目的別におやつを選びましょう!</p> <p>エネルギー 発汗 疲れ</p>	<p>2 運動前は消化が良く、はやくエネルギーになるものを食べよう!</p>	<p>3 スポーツ弁当のポイントは3つ!</p> <p>少し小さいサイズ 揚げ物はNG 主食中心</p>
--	---	---

<2年生 学校保健委員会の感想より>

- ・いつも朝食は食パン1枚だけで十分だと思っていましたが、ただ食べるだけでなく、何を食べるのが大切だと分かりました。今まで、おやつや夜食は家にあるものを適当に食べていましたが、これからは何を食べるべきかを自分で考えられるようにしたいと思います。
- ・学校から家に帰ったあと、スナック菓子などの油が入っているものをいつも食べているので、森先生の話聞いて、おだんごやヨーグルト、おもちゃなど油を使っていないものをこれから食べようと思いました。そして、朝は赤、黄、緑のグループが入った「元気ごはん」を食べようと思いました。
- ・おやつに牛乳を飲むことや、朝食に卵かけごはんを食べることが「いいことなのかな?」と思っていたけど、今日の話聞いて「やってみよう!」と強く思いました。
- ・アスパラギン酸が疲労回復や筋肉の回復によいと知ったので、部活動などで疲れた時はアスパラガスやもやしをこれから食べたいと思います。

～ 学校保健委員会の様子 ～

