

学校保健委員会だより

平成30年7月25日 南牧中学校



7月3日(火)、平成30年度学校保健委員会が開催されました。学校医の堀越先生、学校歯科医の落合先生、学校薬剤師の大井田先生を始め、高崎健康福祉大学准教授の青柳先生、小野保健師さん、社教主事佐藤先生、栄養教諭金井先生、PTA代表の皆さん、学校職員・全校生徒、南牧小の加藤校長先生・養護教諭土屋先生に参加していただきました。



I 健康診断結果と今後の健康課題について

- ① 身体測定結果: 生徒はバランス良く成長しています。
- ② 眼科: B以下(0.9未満)の視力の人は28.6%、要受診者は4名でした。目を大切にする生活をしましょう。
- ③ 歯科: う歯・歯石の要受診は2名でした。むし歯がない人も掛かり付け歯科医に受診しクリーニングしてもらいましょう。
- ④ その他、内科・皮膚科・貧血等は、個々に通知してあります。

II 保健委員の発表

テーマ: 成長期の朝ご飯について考えよう!

<南牧中のアンケート結果と調べ学習>

<p>アンケート調査でわかった南中生の朝ご飯の実態</p> <p>1 良い点</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 朝ご飯は全員食べてきている ② 自分で作れる料理のレパートリーはけっこう多い ③ 家族と食べている人が多い 	<p>アンケート調査でわかった南中生の実態</p> <p>2 課題</p> <p>朝食は食べていても…!</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 野菜を食べる量が少ない ② 乳製品や果物をとらない人が多い ③ おかずの品数が少ない ④ 朝食準備や片付けの手伝いをする人は少ない ⑤ 食事中にテレビをつけている家が多い 	<p>そこで! 課題解決のために</p> <p>保健委員が調べて皆さんに紹介します!</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 成長期にバランス良い朝ご飯を食べる意義とコツを知ろうよ! ② 作ってみようよ! 簡単にバランス良い朝食レシピ紹介 ③ 1日350gの野菜をとうろうよ! たっぴり具たくさんみそ汁レシピ紹介 ④ 乳製品&果物は絶対とうろうよ! 体に良いことづくめ・知って得する豆知識 ⑤ 食事の時にテレビをみると…どうなるか考えようよ!
--	---	--

<p>成長期にバランス良い朝ご飯を食べる意義とは?</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 体温を上昇させ体内の働きを活性化させる ② 勉強や運動をする時のエネルギー源になる ③ かぜや便秘を予防し、良好なコンディションにする 	<p>野菜不足を補う野菜たっぴり具たくさんみそ汁レシピ紹介</p> <p>1日350gの野菜をとうろうよ!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>1日目標量 350g</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1食目安量 120g</p> </div> </div>	<p>乳製品の良いところ ヨーグルト編</p> <p>毎日食べると良い事いっぱい</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 腸内環境を整え善玉菌を増やし異物が侵入しにくい環境を作る ② おなかのビフィズス菌が増える ③ インフルエンザ感染率が極端に低下 ④ 筋肉や神経をおだやかにする ⑤ うわずみのホエイには良質のタンパク質が入っている <p style="text-align: center;">ポイント 毎日とりたい発酵食品です</p>
--	--	---

<p>食事とメディアの関係は!? その1</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) テレビに意識が行ってしまい食事に気が回らない。 ↓ 2) テレビに気をとられてしまい、噛むことがおろそかに。 ↓ 3) しっかり噛んでなくても、口の中に長時間入っているの、十分噛んだと思いつい込み、噛む前に飲み込んでしまう ↓ 4) 食べ物がよく噛めていないので、胃腸での消化に負担がかかる ↓ 5) 栄養素の吸収率に影響が出る <p style="text-align: center;">栄養学的に悪い!</p>	<p>食事とメディアの関係は!? その2</p> <p>食事時のノーマディアを我が家のルールに。</p> <p>食事しながらしてよいのは、一緒に食べている人との会話だけにしよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● その日あった出来事や、言いにくいことなども、食べながらだと伝えやすいこともある。 ● 栄養の吸収もよくなり心身ともに健康状態がよくなる。 <p style="text-align: center;">テレビやスマホを 家族の会話 大切に</p>	<p>朝ご飯 しっかり食べて元気にすごそう!</p> <p>「パソコンをいじりたい!」 「テレビを観たい!」 「スマホをいじりたい!」 「家族の話を聞きたい!」</p> <p style="text-align: center;">毎日しっかひ 朝ごはん</p> <ol style="list-style-type: none"> ① おなかをしっかりと動かす ② パソコンやテレビをいじるときは、(家族に話しおろし一緒に笑いながら)おろしおろし ③ 毎日おなかをしっかりと動かす ④ テレビやスマホをいじるときは、家族と会話し笑いながら
--	---	--

Ⅲ 協議 ☆ 成長期の朝ご飯についてみんなで考えよう! ☆

<生徒から>

1 自分の朝ご飯の課題

- ・朝ご飯は毎日食べていたがバランスが悪かった。 ・早食いをして良く噛まなかった。
- ・野菜が少ない・汁物がない・果物がない・野菜や果物があっても食べない時がある。
- ・汁物をもう少しとった方が良かった。
- ・全体的に量が少ない。 ・しっかり食べる日とそうでない日がある。
- ・朝食の手伝いができなかった。 ・手伝いをしている時間がない。
- ・自分で作れる料理のレパートリーが少なかった。
- ・テレビをつけて食べていた。 ・テレビを見ていて手が進まず食事に集中していない。



2 自分の朝ご飯の課題をどう改善していくか

朝食づくり・手伝いについて

- ・簡単にできる朝食レシピを試す。 ・手軽に作れる料理を作る。
- ・食欲の無い時はヨーグルトやスムージーを自分で作る。
- ・朝もしっかりと母のお手伝いをする事が大切だと思った。
- ・自分で料理を作り少しでもお手伝いをする。
- ・少し早く起きて手伝いをする時間を作る。
- ・残り物野菜のみそ汁など簡単な料理を作る。
- ・良く噛んで食べるメニューを考える。



バランスの良い朝食について

- ・「6つのお皿」を意識する。
- ・フルーツが足りないときは100%ジュースを取り入れる。
- ・果物・ヨーグルトやチーズなどの乳製品を取り入れる。
- ・主食がパン1枚だけだったので他の炭水化物をとり補う。
- ・全体的に量を増やす。
- ・野菜や果物を準備してもらっているので自分から食べる。
- ・汁物がないので家の人に頼んでつくってもらう。
- ・汁物を飲みたくない時があるけど熱中症の予防にもなるので必ず飲む。
- ・家の人と一緒に買いものに行き成長期に必要な食材(ヨーグルトや果物)を買ってもらう。
- ・朝飲む物をお茶から牛乳にかえ成長期の栄養に役立てる。



メディアについて

- ・テレビに集中して時間がなくなるので、なるべくつけないようにする。
- ・テレビをつける時間を減らし、家族と話す。
- ・食事の時にテレビをみると噛むことがおろそかになり消化に負担がかかって吸収率が悪くなるので、絶対見ないようにしたい。
- ・家でノーメディアの決まりを作る。



3 学校保健委員会でわかったことや感想

- ・バランスの良い朝ご飯を食べると勉強や運動のエネルギー源になるのでバランスの良い食事をとる。
- ・朝ご飯の中だけでもお手伝い・食べる時のマナーなど、できることがたくさんあった。できることから直して行ってこれから先も健康にすごせるようにしたい。
- ・汁物と牛乳は熱中症予防になることがわかったので朝食に取り入れていきたい。レシピもぜひ試したい。
- ・乳製品のヨーグルトでおなかの調子を整えていこうと思った。
- ・テレビを見ながら食べると栄養があまりとれないということを初めて知った。
- ・部活を引退した時も食事の仕方には十分に気をつけたい。



<PTAのみなさんから>

- ・データがしっかりまとめられていて、朝食の重要性がよくわかりました。全員食べているのでほっとしました。テレビはじょうずに情報を得るようにしたいです。
- ・野菜不足を補うため、具たくさんみそ汁にしています。夏野菜のトマトやキュウリ、果物のキウイなど食卓に用意しているので子供たちにしっかり食べてほしいです。
- ・食事時のテレビは消したいと思います。
- ・朝食の大切さがわかったので親としても6つのお皿を考えてしっかりとりたいです。
- ・牛乳が熱中症予防になるとわかったので家にも用意しておきます。
- ・バランス良く用意しているつもりでも毎回は難しく1品2品足りない時があるので上手に補えるようにしたいです。レシピも参考にしたいです。
- ・乳製品・果物が摂れていないので心がけたいです。
- ・もっと食べて欲しいのですが朝は少食です。なんとか工夫し色々な種類を少しずつでも食べさせたいです。



<南牧中の職員から>



- ・バランス良く食べることの大切さがわかりました。汁物は暑い季節にもとらせて熱中症の予防をさせたいです。チーズなど乳製品もとらせたいです。
- ・たくさんの朝ご飯メニューが紹介されたので、実践してみると子供達が作れるようになると思いました。
- ・保健委員の提案にあったように、親と一緒に買い物に行き、成長期に必要な食べ物を選ぶということが良いと思いました。自分の体は自分で維持するという意識が持てると思います。簡単朝ご飯のレシピの提案はとても参考になります。自分でも早速やってみようと思います。
- ・保健委員の発表は明日の朝からやってみたいと思えるものばかりでした。朝の忙しい時間に頭を使って食事をするのは難しいですが、部活動の朝練や授業・受験勉強に大きく関わる事ですので自分自身も生徒も実践するよう意識付けしていきます。みそ汁が大好きなのでまずはそこから始めます！
- ・自分が中学生の頃も「食事中はテレビを消そう」という学校保健委員会の発表があり、ずっと家庭で実践しています。
- ・生徒の発表もわかりやすく、食の大切さについて考える貴重な時間になりました。
- ・生徒は今、朝ご飯を食べているが、この先、高校・社会人になった時にどうなるかわからないです。しかし、今回の学校保健委員会に参加したことで朝ご飯に対し関心を抱くことにつながるよい機会になったと思う。

<南牧小の校長先生・養護教諭の先生・高崎健康福祉大の先生から>

- ・朝ご飯アンケートにより自分に不足している物を自覚していることがすばらしいです。次は不足している野菜をとる方法を家族と考えると良いですね。生徒の発表を聞き、自分事としてとらえ、課題を解決しようとしていることが良いです。保健委員の発表・協議・態度も立派でした。
- ・野菜のみそ汁はとても良いですね。中学生も朝は忙しく手伝いできないかもしれませんが、朝食を全部食べるのが1番のお手伝いだと思います。
- ・南牧小でも「はなまる朝ご飯を食べよう」という取り組みをしています。中学生はアンケートで、「自分が食べてみたい朝ご飯」、という項目があり、何が不足かわかっていてさすがだと思いました。簡単朝食レシピもたくさん紹介されていました。全員が朝食を食べてきていて良い生活習慣ができていると思いました。
- ・メディアと食事については個人的にも気をつけたいと思いました。
- ・朝食を食べているということは、朝起きて食べる時間があるということ。成長期の中学生にとって、スッキリ目ざめ、しっかり朝ご飯を食べるとは気持ち良い一日をスタートさせるためにとても重要です。元気が当たり前の中学生ですが「今日の体調はどうか？」と「自分の体の声を聞く」習慣を身につけて、体調を崩す前に生活をコントロールできるようにすると良いと思います。
- ・最近、エナジードリンク・モンスターなど、カフェインが入っている栄養剤が販売され



ています。集中力アップと考えると先生方や中学生も飲んでしまうかもしれませんが、「自分の体の声」をきけなくなります。飲まないようにしましょう。

<校医の先生方からのアドバイス>

●学校医 堀越勤先生から



- ・朝食を全員食べて来ているのは良いことです。自分で作れる料理のレパートリーが多いということは心強いと思いました。朝は忙しいので、なかなか作るころまではいかないようですね。早起きが課題とすることでしょうか。休日の朝などに作ることはどうでしょうか。まとめて食品をとれるメニューの工夫がよくできていました。
- ・バランス良く食事をする大切さを良く勉強されていて良かったと思います。
- ・ワークシートの発表がよくできていました。
- ・乳製品の大切さ・夏の時期の熱中症の予防に牛乳が良いというデータもあります。

●学校歯科医 落合和子先生から



- ・食べる時に30回かむというのが良いです。
- ・乳製品は体によいですが、たいてい冷蔵庫から出してすぐ食べていると思います。ヨーグルトなどは食べる時冷たいとパワーダウンしてしまいます。常温にしてから食べると、乳酸菌が生きのまま腸に届くので良いそうです。
- ・全員が朝食を摂っているということが良かったと思います。(安心しました) 発表内容も上手にまとめてあり、具だくさんみそ汁レシピは簡単で即実行できそうですね。一日のスタートである朝食の大切さを学んだことは実践していった欲しいと思います。

●学校薬剤師 大井田文雄先生から



- ・しっかり発表できていました。大きな声でわかりやすくスムーズにできていました。
- ・以前からの流れで、朝ご飯の大切さについてよくまとめていたと思います。
- ・食べる事は前提として、そこから進めて内容の検討をしていたことは良かったです。生活習慣病にならないように毎日の食生活に気をつけて過ごしてください。
- ・これからの季節、暑さがまだ続きます。熱中症には気をつけて水分・塩分補給をしっかりしてください。

●役場保健師 小野恵子先生から



- ・全員朝ご飯を食べているということはとても素晴らしいことだと思います。朝、食事をしなくても脳や体にエネルギーが行き渡り、午前中からしっかりと活動できるようになります。これからも良い習慣を続けて行けると良いですね。20代やや30代の世代は朝食を食べない人が多い世代だという調査もありますので、今の習慣を守って健康に成長していったほしいと思います。
- ・わかりやすく聞きやすい良い発表でした。

●下仁田小学校栄養教諭(下仁田町学校給食センター管理栄養士) 金井菜穂子先生から



- ・簡単朝食レシピが良かったです。
- ・「6つのお皿」を考えると良いです。
- ・朝食についてとても良く調べ、わかりやすくしっかり発表していたので感心しました。各自の課題も考え、発表できたのでそれをしっかり実行してほしいと思います。朝食をバランス良く食べることはとても大切ですが不足した物はおやつや夕食で補うという考え方も良いです。

<謝辞> 三ツ木成人副会長より

学校医の先生方始め出席の皆様、ご参加・ご指導をありがとうございました。学力・能力の基盤となる学校保健委員会ですので今後ともご協力をお願いいたします。保健委員の皆さん、発表ご苦労様でした。

<まとめ> 夏休みは朝食づくりにチャレンジする良いチャンス！ノーメディアも。今回学んだことをいかして健康な体づくりを自分でやってみましょう。あなたは、あなたの食べた物でできている。そして時間と家族と自分を大切に。