

学校保健委員会だより

令和元年 7 月 1 9 日 南牧中学校



7月2日(火)、令和元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、小野保健師さん、社教主事佐藤先生、栄養教諭金井先生、南牧小吉田校長先生・養護教諭新井先生、PTA会長さん、学校職員・全校生徒が参加しました。



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：人数が少ないので校内平均は載せていません。個々に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23.1%、要受診者は3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0名でした。むし歯がない人も「掛かり付け歯科医」でプロケアを受けましょう。
- ④ この他、内科・整形外科・皮膚科等は、個々に通知してあります。

II 保健委員の発表

**テーマ：生涯を通じた健康づくり
～南牧村に多い生活習慣病を予防する～**

<南牧中のアンケート結果と調べ学習>

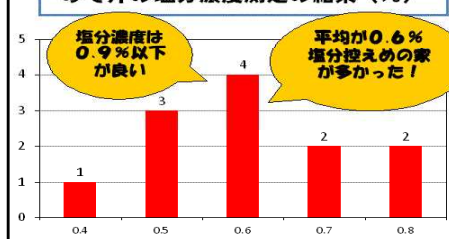
アンケート調査でわかった南中生の生活習慣の実態・課題

- ① どちらかというとしょっぱい味が好き
- ② 麺類の汁は全部飲む人は少ない
- ③ 糖分・炭酸飲料・ファーストフードが好き
- ④ 塩分が多い主食やおかずが好き
- ⑤ 甘い物・塩分が多い物・脂っこい物のとりすぎが体に悪いことを知っている
- ⑥ メタボの意味はよくわからない
- ⑦ 家族の大人で運動をしている人は少ない

そこで！課題解決のために

- 作戦1** みんなの家のみそ汁を持ってきてもらい、塩分濃度がどれくらいなのか調べてみる
- 作戦2** 生活習慣病・メタボについて調べて説明する
- 作戦3** 南牧村の人に多い病気について保健師さんに聞き、予防法を調べて呼びかける
- 作戦4** 塩・糖・脂の少ない、ヘルシー調理のコツを伝授
- 作戦5** 生活習慣病を予防し、一生元気にすごせるように、成長期の今、どうしたらよいかみんなで考えよう！

みそ汁の塩分濃度測定の結果(%)



南牧村の人に多い病気は何ですか？

- 小野さんの答え
- 第1位 高血圧
第2位 脂質異常症
第3位 糖尿病
そして、日本人全体に多い病気
がん

生涯にわたって健康に過ごしていくために、今後どうしたらよいと思いますか？中学生の時期の健康管理についてアドバイスをお願いします。

- ・ 高血圧を予防するために、今からうす味になれておく。大人になっても続けてください。
- ・ 減塩のコツとして、しそ・みょうが、しょうがなど香りの強いものを塩のかわりに使うとよいです。おひたしなどは上からしょう油をかけず、つけて食べるとよいです。しょう油に酢を加え酢しょう油にして使うのもおすすめ。
- ・ がんは検診を受けることが大切。検診の案内が家族に来たら皆さんからも受けるようすすめてください。
- ・ 外食やコンビニでの食べ物・飲み物は、内容・バランスを考えて選んでください。おにぎりだけでなくサラダなどもつけてください。
- ・ 飲み物の糖分は見えないけれどたくさん入っているので注意しましょう。
- ・ たばこやお酒は体に害があります。タバコは20歳になってもぜったい吸わないでね。

小野さんの答え

村では大人の人に、ふだん、運動をどのようにすすめていますか？

- ・ ヨガやリフレッシュ教室など、運動教室を夜、活性化センターで行っています。
- ・ 南牧テレビで筋トレ体操を放送しています。
- ・ 民生委員さんやボランティアが公会所などでお年寄りに体の体操や頭の体操を指導しています。
- ・ 地域の班長さんを中心にゲートボールなども行っています。
- ・ スポーツチャレンジデーで村民に運動を呼びかけました。

★生活習慣病の予防には、ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動が効果的です。

小野さんの答え

塩分摂取を少なめにするコツ



糖分(糖質)摂取を少なめにするコツ



・糖分の飲み物はさけ、やわらかめの糖分は単独でとらないで野菜や果物と一緒にしよう。

脂肪分少なめにするコツ

	脂質の多いグループ	脂質の少ないグループ
ごはん	チヤーマン、チーズリゾット、うなぎ、カツ丼	白米、玄米、雑炊、鉄火丼、クッパ
パン	クロワッサン、デニッシュ、バターロール	食パン、フランスパン、ペーグル
パスタ	カルボナーラ(クリーム系)	ペペロンチーノ、ボンゴレ、トマトソース、和風系
卵料理	スクランブルエッグ	ゆで卵、目玉焼き、温泉卵
サラダ	ポテトサラダ	グリーンサラダ、大根サラダ
スープ	ポタージュ	コンソメ、野菜スープ、トムヤムクン
乳製品	クリームチーズ、普通牛乳	カッテージチーズ、低脂肪・無脂肪牛乳
調味料	ドレッシング、マヨネーズ、タルタルソース	ノンオイルドレッシング、カロリーハーフマヨネーズ、ポン酢
デザート	洋菓子(ケーキや焼き菓子など)、アイスクリーム、プリン	和菓子(大福や羊羹など)、ゼリー、シャーベット、ヨーグルト、杏仁豆腐

Ⅲ 協議 ☆ 生活習慣病を予防し、一生元気に過ごせるようにするには 成長期の今、どうしたらよいか考えよう! ☆

<生徒から>

1 自分の課題は何でしたか?

- ・塩分の濃い食べ物が好き
- ・しょっぱい物が多かった
- ・ラーメンの汁は残していた
- ・甘い物が多かった
- ・間食が多かった
- ・清涼飲料水を多く飲んでいて
- ・好き嫌いが多くあった
- ・バランスが良くない
- ・毎回同じような食事をしていた
- ・サラダなど野菜が足りていなかった
- ・ファーストフードのバランスを考えていなかった
- ・ダラダラ食べていた
- ・食事の時間が決まっていなかった
- ・朝食の量が少ない
- ・朝食と夕食に飲み物がない
- ・外食した時に野菜を食べるのが少なくなってしまう

2 自分の課題をこれからどう改善していきますか?

<塩分について>

- ・薄い味になれておく
- ・塩分を控える
- ・しょっぱい物をなるべく食べないようにする
- ・みそ汁はうすい味にしてもらう
- ・カップラーメンの汁を全部飲まない
- ・塩分を取り過ぎないように工夫して調理する
- ・しょう油などの調味料は、かけるより、つける
- ・あげ物などは、ソース・しょう油でなく酸味(レモン汁やぽん酢)などかけて食べる

<糖分について>

- ・おやつが多くなってしまう時があるので改善する
- ・ダラダラ食べないようにする
- ・間食は食べたいときは果物などの体に良い物を食べる
- ・お茶や100%ジュースなどの体に良い物を飲む
- ・炭酸飲料より、お茶などを意識して飲む

<脂肪分について>

- ・スナック菓子は脂が多いが間食はやめられないので、和菓子やフルーツヨーグルトにかえる

<栄養バランス・野菜の摂り方・運動・その他について>

- ・好きな物だけを食べないで嫌いな物も食べる
- ・野菜や果物をバランス良くとる
- ・野菜はいためたり、ゆでたりして、かさを減らしてとる
- ・外食するときはサラダなどの野菜が多くなるものを追加して頼む
- ・毎日運動する
- ・家族で声をかけあう (塩・糖・脂・運動、すべてに共通)



3 学校保健委員会でわかったことや感想

- ・自分の直すところ・課題がみつけれられて良かった
- ・ラーメンなどの汁を飲まない方が良かった
- ・調味料はかけるよりつける方が良かった
- ・「塩糖脂」のとりすぎに気をつけたいと思った
- ・もっと野菜を取った方が良かった
- ・野菜を多く摂るためにかさを減らす工夫をすることができた
- ・身近な所に健康に害するものがたくさんある事がわかったので、きょう聞いた話を活かして健康な体をつくりたい
- ・一生健康でいるためには、今、自分がしていること以上に栄養などに気をつけなければいけないのだなと思った
- ・改善点がたくさんあったので、直せるようにしたい ・保健委員会の話を参考にしていきたいと思った
- ・家族に糖尿病の人がいて塩分糖분을控えた方がいいのかなと思っていたが、きょうの発表を聞いて改めて感じた。
- ・不足は良くないが、摂りすぎも良くないことは知っていたが、生活習慣病につながっているとは思わなかった
- ・自分の食生活の課題を新たに見つけることができた。家族で意見を交流し、しょっぱい物を減らしていきたい。
- ・発表を聞いて、「ヤバッ！」という時がたくさんあった ・家族で声をかけあい、健康な家族になっていきたい
- ・歯周病が体の病気につながることを初めて知った ・歯みがきをおこたらず、しっかりしていきたい。
- ・日本人は塩分を摂ることが多いことがわかったので、自分で食べるのを制限していけるようになりたい
- ・今、中学生の時に健康的な習慣を身につけておけば、今後、大人になった時もうかわらないと思う
- ・とらなすぎも良くないので、無理せず基準にそった量にしたい



<PTA会長さんから>

- ・若い頃は塩分とか食生活はぜんぜん気にしていませんでしたが、これからは食生活を考え直して家族で気をつけていきたいと思いました。人間は、健康が一番なので、学んだことをいかして生活していきたいです。



<南牧中の職員から>

- ・好きな物ばかり食べていると、塩・糖・脂がそれぞれ摂りすぎになってしまうことがわかった。発表の中に示された「〇〇を少なめにするコツ」を参考に努力していきたい。
- ・最近、糖分ゼロのノンカロリー飲料がありますが、甘味料で糖분을減らす効果はあっても、健康にはどうなのか、発表を聞きながら考えました。機会があれば調べてください。
- ・忙しさを理由に食生活がおろそかになっていることがあり、反省しました。健康な体を作るためには考えて食べること、そしてがまんすることが大切だとあらためて思いました。それが習慣化していけば健康な体を手に入れられ体型も変わってくると思いました。きょうの夕飯からそうしていきます。
- ・バランス良く食べようと思っても家で用意するとなると面倒くさいとってしまうことがあり、気をつけたいと思いました。
- ・生徒の食生活を知ることができ、授業の参考になりました。南牧村全体の病気の原因や対策を知る良い機会になりました。自分もみそ汁だけでなく普段の食事から塩糖脂を気にすべきだと思いました。
- ・味が濃いものが好きなので、補えるよう適度な運動を心がけて生活習慣病を予防していきたいと思います。
- ・食生活の大切さに改めて気づきました。生涯を通じて意識しなければいけないことであり、良い機会になりました。生徒の発表の姿勢も堂々としていました。自分の事として生徒が真剣に考えている様子も印象的でした。
- ・保健委員会の生徒の発表は、自分に言われているようで、ドキリとしました。
- ・清涼飲料水の飲み過ぎには、特に気をつけたいと思います。
- ・みそ汁の塩分濃度は良い結果だったので、みそ汁以外の食べ物にも意識を向けて改善していきたいです。定期的な運動を継続して、食生活・食事の時間も、健康的にしていきたいです。



<南牧小の吉田校長先生・養護教諭の新井先生・社教主事の佐藤先生から>

- ・保健委員の発表がわかりやすくしっかりした態度で、さすが中学生と思いました。小学校卒業後、このように立派な中学生になるのだなという姿が見られてうれしく思いました。
- ・発表を聞きながら「私たちの体は自分が食べた物でできている」という言葉を思い出しました。皆が一生健康でいられるようしっかりと食生活習慣を身につけられればと思います。
- ・塩・糖・脂、今から意識して生活していけることは将来に向けてとても大切なことであって、今それを知ることができるのは、大きな強みになるのではないかと思います。小学校でもできるところは取り組みたいと思いました。



・いつも一生懸命学んでいる皆さんは様々な知識を持っていると思います。大切なのは、「持っている知識をどうにかすか」です。「わかっているけどなかなかできない」という言葉をよく聞きます。小さなこと、簡単なことから始めてみましょう。

<学校医の先生方からのアドバイス>

●学校医 堀越勤先生から



アンケート・調査・保健師さんからの聞き取り等、よく調べられてあり、感心しました。今後も調査結果から得られた問題点を改善できるよう少しでも前進して行って下さい。補足することがない程によく調べられていました。

自分の健康は自分で守る、中学生のころから心がけると意識しなくても薄味が好みになると思います。減塩すると血圧が下がるので自分の生活で心がけましょう。

●学校歯科医 落合和子先生から



地域に密着したことが調べられ内容的にととても良かったと思います。

南牧に多い高血圧や脂質異常症、糖尿病などに拍車をかけるのが歯周病です。歯周病菌が体内に入るとインスリンの分泌を抑制し、糖尿病の改善がうまくいきません。糖尿病がひどくなると末梢神経の麻痺が起こり、味覚障害が起こる人がいます。すると必要以上に塩分糖分をとってしまうので、高血圧症に移行していきます。負の連鎖です。皆さんも歯周病に将来かからないように日頃のケアを十分に行いましょう。

●学校薬剤師 大井田文雄先生から



生活習慣病予防では食事が大事ですが、バランスが大切です。塩分・糖分・脂肪分は体に必要なもので、低くても問題があります。基準値の中にあるのが大事なので、汗をかいたら塩分を足します。必要な物は必要なだけとるのが大切です。先天的なことは防げませんが、後天的なことは防げます。防げる物は防ぎましょう。

生活習慣病は一日ではなるものでなく、毎日の積み重ねが大切です。自分一人ですることありますが、家族の人の協力が必要なこともあります。情報を共有化し、家族ぐるみで生活習慣病対策ができれば良いと思います。なるべく薬に頼らず薬を飲まなくて良い毎日を過ごすよう、これからの日々を注意しながら過ごしてください。

●役場保健師 小野恵子先生から



きょう発表してくれたことは、今の大人の世代にはとても身近で気になる内容だったと思います。村の検診も必要・大切なので、家族の大人の人に、受けているか、聞いてみてください。

皆さんが大人になる前に、今回のテーマはとても良い学習の機会になったと思いますので、ずっと忘れずにいてほしいと思います。大人になって、きっと、「覚えていて良かった！」と思う日が来ると思います。このまま元気な大人になって行って下さいね。

●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



塩・糖・脂を控える工夫を給食センターでも行っています。

①糖分は、デザートにつけるのは果物にする。

②脂分は、肉はバラ肉よりも肉に。バラ肉ベーコンでなくショルダーベーコンに。

あげものは人気がありますが、週1回にする。

③塩分は、下げるのに苦労します。2015年の給食基準に基づき、給食を提供していますが、8月に改訂され、現在1食3gの塩分を、2.5gにするよう基準が改められます。米飯だと塩分は0gですが、給食のパンは1個で1.3gもありますので、他のおかずはさらに薄味にしないといけません。

生活習慣病につながる「塩・糖・脂」の問題は、わかっているけどなかなか実行できない、ということが多いものです。

まず、給食が見本となるよう工夫をしていきたいです。(パンの塩分の話には、参加者一同びっくり！)

<謝辞> 安田進一郎会長より

本日はお忙しい中、学校医の先生方始め、ご出席の皆様、ご参加いただきありがとうございました。こういう機会がないとなかなか健康面の話が聞けないので、参考にし、保護者も生徒の皆さんも健康に生活できるように気をつけていきましょう。

<まとめ> 一生健康でいられるよう、中学生の今から、塩・糖・脂を控えめにし生活習慣病の予防をしましょう。ただし、熱中症の予防には塩分が必要です。普段の食生活では塩分を控えめにし薄味になれておき、運動の前・中・後にはスポーツドリンクや塩分タブレットで熱中症の予防をしましょう。

南牧村の人が元気に生活できるように、まずは自分の家族から、食事、運動、住民検診受診を呼びかけていきましょう。