

ほけんだより 11月

平成29年11月14日
猪苗代町立吾妻中学校
発行責任者：大竹芳絵

日中も寒い日が多くなり、徐々に冬の気配が感じられるようになりました。

先週金曜日から「早寝・早起き・朝ごはんアンケート」を実施しています。期末テスト前のためか、0時をまわっても就寝せずについて、睡眠時間が3時間程度の方がみられます。日々の生活習慣、家庭での時間の使い方を見直し、体調を崩さないよう心がけましょう。

会津地域ではインフルエンザが発生しており、町内でもマイコプラズマ感染症などが出ていますので、予防に努めましょう。インフルエンザワクチンの接種を考えている人は、12月初めまでに受けることをお勧めします。

11月の保健目標 『生活習慣を考えよう』



トイレをきれいに使いましょう

毎朝トイレの見回りをしていると、トイレが汚れていたり、散らかっていたりすることがあります。みんなで使うトイレです。いつでも気持ちよく使えるよう、大切に利用しましょう。

自分が使った後の便器は汚れていませんか？

よごれをきれいにふく



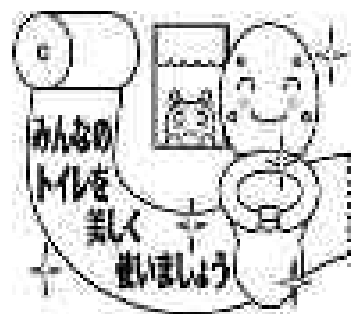
自分が使った後は、きちんと流していますか？（特に男子トイレはボタンを5秒程押しましょう）

必ず 5秒 しっかり水を流す



手洗い場に、髪の毛やゴミは落ちていませんか？

トイレットペーパーは、散らかっていませんか？



トイレットペーパーを、ホルダーに入れて使用していますか？

紙がきれいならこうかん



吾妻小中合同学校保健委員会を開催しました

11月7日（火）に吾妻中学校で小中学校合同の学校保健委員会を開催しました。教職員の他、小学校学校医の今田剛先生、中学校学校医の浅見聡先生、小中学校薬剤師の壽田正夫先生、PTA会長様に参加していただきました。今回は、主に「肥満」について話し合いが行われました。短い時間でしたが有意義な話し合いがなされましたので、ここで紹介します。

1. 運動面

新体力テストのアンケート結果から、運動・スポーツの実施状況・実施時間については、小学校の「のびのび陸上・クロカン」、中学校の部活動に参加していない児童生徒は、運動の機会や時間が少ないようです。また、吾妻地区の状況から、徒歩・自転車で登下校する児童生徒は少ないようです。

【小学校体育主任から】

- 休み時間に外や体育館で遊べるように、遊ぶ器具を整備した。
- 体育の授業を充実するようにして体を動かす楽しさや気持ちよさを教えるようにし、運動習慣につなげたい。
- 朝のパワーアップタイムに新体力テストの結果で落ち込んでいる運動を実施している。

【中学校体育主任から】

- 特設部は年間を通して募集し、入部しやすくしている。
- 昼休みの体育館使用について学年割り当てをなくし、自由に使用できるようにして、学年を超えて遊ぶ様子がみられている。
- 全国と比較して新体力テスト結果がよいことを掲示などで示し、生徒の意識を高めている。

【学校薬剤師から】

- 学校としては、現状のように昼休みは運動する機会として積極的に関わった方がよい。

【学校医から】

- 吾妻地区の交通事情もあるが、保護者の送迎ではなく、なるべく徒歩や自転車で登下校させるようにすると、運動習慣が身につくのではないかな。

2. 食事面・睡眠面について

新体力テストのアンケート結果から、朝食摂取については「時々欠かす・食べない」児童生徒が約1割みられました。また、清涼飲料水を飲む児童生徒が、各学年に半数ほどみられました。睡眠時間が6時間未満の児童生徒が2割近くみられています。テレビ・ゲームの視聴時間が3時間以上の児童生徒も2割近くみられているため、睡眠時間への影響が考えられます。

【栄養教諭から】

- 給食の献立は、和食のメニューを中心にしている。
- かみかみメニューの日を設け、食べものの切り方を工夫したり、使う食材を工夫したりして、噛むことを意識させ、早食いを防ぐようにしている。

【学校医から】

- 「まごわやさしい」を中心とした食事をするのが大切。【ま…まめ ご…ごま・ナッツ類 わ…わかめ（海藻類） や…野菜 さ…魚 し…しいたけ（きのこ類） い…いも類 /ヨーグルト】
- 夕食については、夜は眠るだけなのでエネルギーが体にたまってしまい、肥満につながりやすいので、寝る2時間前には食べるのをやめた方がよい。
- 夜勉強する受験生は脳を使うので、糖分補給は必要になる。
- 食べた後に歯みがきをして、その後は食べないようにし、食べ過ぎを防ぐ。
- 清涼飲料水は糖分が多く含まれているので、インスリンが多量に出て糖尿病につながりやすい。
- 清涼飲料水の中にスポーツドリンクも含まれる。味をよくするために糖分が多く含まれている。摂りすぎることは、体によくない。お茶、水と塩分で補給するとよい。
- 食べる順番を野菜が多く入る副菜・汁物→主菜→主食の順に食べると、インスリンが多量に出ることを防ぐ。野菜を最初に食べることが重要。

【中学校生徒指導主事から】

- 夜遅くまでテレビを見たり、ゲームや携帯電話を使用していたりして寝不足になり、学校で集中力ややる気に欠ける子どもが多い。毎日の規則正しい生活習慣が大切。

