

ほけんだより 12月

2024. 12. 12

金沢市立内川小中学校保健室

学校保健委員会特集号

12月6日(金) 5限 学校保健委員会

テーマ『よい食習慣でよい身体づくり!』



～バランスのとれたよい食習慣とは～

これからの寒い冬を健康に過ごすためには、規則正しい生活とともに、よい食習慣が大切です。ちょうどよいバランスのとれた食習慣は、心と体を健康に保つ基本です。今回は、本校の給食のお世話をしている栄養教諭の森先生、学校歯科医の長谷先生、学校薬剤師の大西先生、スクールカウンセラーの氏家先生をお招きして、小学校5年生6年生及び中学校の皆さんといっしょに食事について学んだ結果を報告します。



1. 児童生徒の食生活実態アンケートからわかったこと!

内川小中児童生徒の食習慣のよいところ

- ・朝ごはんを食べてから登校している人が多い。(87.9%)
内容もバランスのとれた朝ごはんを心がけている。
- ・嫌いなものでも食べるようにしている人がいる。(39.4%)



栄養は食事から摂るようにしたらバッチリです!

- ・おやつを毎日食べている人が多いので、食事前には、おやつの量を加減しましょう。
- ・食事のバランスは、主食、主菜、副菜を意識しよう。



次のことを継続し冬を元気に過ごそう!

- ①朝ごはんをしっかり食べて登校する。
体の体温を上げ、脳にエネルギーを与えることでパワーとやる気がでます。
- ②食事前のおやつの食べ過ぎは危険!
- ③食事は好き嫌いせずに食べる。
- ④バランスのとれた食事に心がける。
- ⑤感謝して食べよう。
これからもよい食習慣でよい身体づくりをしましょう。



- 好き嫌いせずに何でも食べることで、バランスのとれた食事になります。
- おやつを食べる時は、量と時間を決めましょう。



2. ゲストの先生からのアドバイスでわかったこと

- ① 給食の栄養量は1日に必要な3分の1量で計算されているので朝ごはんや夕食もしっかり食べる必要がある。
- ② 朝ごはんの内容として主食やおかずを食べる習慣のある人は、計算や運動能力が高い。
おかずを増やす工夫をしてほしい。
(ハム、チーズ、のり、しらす、納豆、ゆで卵、ミニトマト等、手軽なものを増やしてみる。)
- ③ 成長期には、早寝・早起き・朝ごはんが大切。
- ④ おやつについては、加工されたものではなく、何で作られたものか一目でわかるものがよい。
(果物、チーズ、お芋など)
ただし、むし歯予防の観点からは、おやつよりも食事を充実させたほうがよい。
- ⑤ 食事と心は多いに関連している。楽しんで食べるようにする。
- ⑥ ヨーグルトや発酵食品はストレスを軽減する効果がある。



- ⑦ 高齢になっても自分の歯で食事を楽しむことができるように、今から自分の歯を大切にすることが必要。日頃からの歯みがきに加え、甘いものをひかえ、フッ素塗布等を含めたメンテナンスや定期検診をかかりつけの歯医者で継続することが大切。
- ⑧ 医食同源の考えから、自分の食事を大切にしてほしい。食事から自分の身体ができています。

3. 自分の食習慣を振り返り、今後のめあてを書きました。 これから自分の決めたことを守りましょう。



<小学生のめあてカードより>

- ・食事のバランスを考え、きれいな野菜も自分の健康のために食べるようにしたい。
- ・寝る前には食べ物を食べないようにし、歯みがきもしっかり心がけたい。
- ・イライラすることがあるので、食べ物に気をつけたい。

<中学生の生活目標カードより>

- ・よく眠れない時は薬にたよらないようにしたい。
- ・甘い食べ物を食べ過ぎないようにしたい。
- ・学んだことを大切にしておいてバランスのとれたよい食習慣を心がけたい。



薬物乱用防止教室（保護者とともに取り組む受動喫煙防止講座）

先月、11月22日に学校薬剤師の大西先生を招き、小学校6年生と中学校2年生の教室でお話をいただきました。喫煙、飲酒、薬物乱用は、心身にさまざまな影響を与え、健康を損なう行為であることを具体的に教えていただき、薬物は一回でも使用すると乱用になるということで、とても勉強になりました。

学習後にはそれぞれが振り返りを書き、家庭で保護者からのコメントをもらう活動をしました。

以下、子どもたちの感想を紹介します。



<小学校6年生の感想より>

- ・普段は知ることのない薬物やお酒、タバコについて知ることができた。タバコは体に悪いのは知っていたけど、タバコによる具体的な病気や、その原因となる有害物質を知れた。タバコの煙も有害物質が多く、タバコを吸っている人の近くに行くのはやめたい。
- ・薬物を乱用するとやめられなくなり、薬物を買うお金がないと盗みや犯罪にも手を出し、友情関係や家族関係も崩れてしまい孤独になります。今後、誘われても絶対に断りたいと思います。

<中学校2年生の感想より>

- ・日常会話で使うような言葉が薬物の隠語だったので驚きました。もし、誘われても学んだ対処方法でその場を逃げようと思いました。友達が使いそうだったら一声かけたいと思いました。
- ・大麻等の薬物使用は犯罪になるし自分が壊れて危険ということが理解できた。タバコは肺を黒くし、息切れもする、顔もシワシワになるので絶対に吸いたくないと思いました。