

学校保健委員会だより

2017. 11. 22
能美市立辰口中学校「保健室」

平成29年度 学校保健委員会が開催されました！

★ 学校保健委員会は、学校における健康の問題を研究・協議し、それを推進するための委員会です。

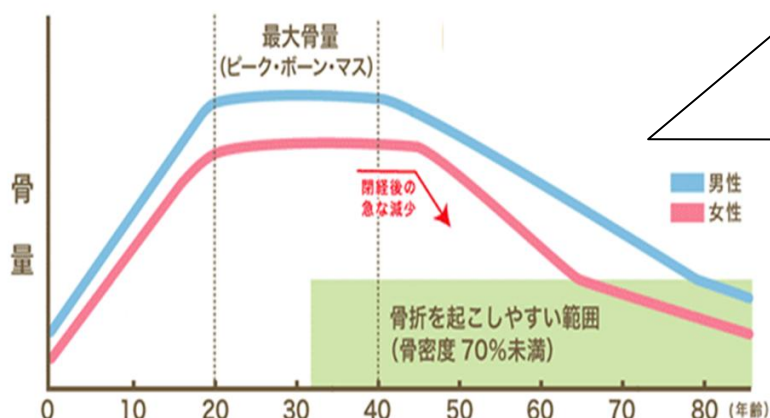
- ・日 時：11月15日（水） 午後2時30分～3時30分
- ・場 所：辰口中学校 第一体育館
- ・参加者
学校医（松田先生） 学校歯科医（柴山先生）
PTA保健体育委員長（金木さん） PTA会員（中川さん）
全教職員 全校生徒



テーマ 「^{こっこっ}今から骨骨元気！～成長期の骨づくりについて考えよう～」

保健委員会から「骨密度測定結果、骨の一生、生活アンケート結果、骨づくりに大切なこと」、体育委員会から「骨づくりエクササイズO×クイズ、骨づくりに大切な食生活・睡眠・運動について」の発表がありました。 *アンケート結果については裏面に

加齢による骨量の変化



骨は成長期の今から20才にかけて完成するといわれています。この完成した骨量のことを「ピークボーンマス」といい、それ以上に骨量は増えません。

最大骨量が低いと骨粗鬆症になるリスクが高まります。子どもの頃の今、骨量を増やしておくことが大事です。

骨づくりには、**バランスのとれた食生活**・**十分な睡眠**・**適度な運動**が大切！

- 健康な骨づくりのためには「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」の3つの栄養バランスが大切。
- リンの過剰摂取はカルシウムの吸収を悪くする。
- 最初の3時間をぐっすり眠ることが大切。
- 運動で骨に負荷をかけよう！骨が強くなるよ。



○学校医松田先生から、骨づくりには日光に当たることも効果的で、現代の子どもたちは意識して日光を浴びる生活をとりいれていくことが大切というお話がありました。

○学校歯科医柴山先生から、成長期におこる歯の痛みについて理解を深めるお話がありました。

○保健体育委員長の金木さんから、「骨がつくられる今の時期、健康を意識した生活をしてほしい」というお話がありました。

【生徒の感想】

◇発表を聞いて

- 今まで骨について考えたこともなかったけど、このまま考えずにいってしまったら、60年後、70年後に骨がダメになってしまっていたかもしれないからこれを機に考えていきたい。(1年生)
- 今日の集会はすごく勉強になった。〇×クイズも全問正解できたからよかった。しっかり栄養をとって骨を強くしたい。(1年生)
- 成長期の時期には、栄養のある食べ物を食べて、よく寝ることが大切なことがわかった。骨が弱いとけがをする可能性が上がるし、何十年後のためにも骨を強くしようと思う。(2年生)
- 自分に今必要な食事や睡眠時間、運動についてよく知れてよかった。とくに〇×クイズがあっという間なことを知ることができてよかった。(2年生)
- 最近寝るのが遅くてあまり長く睡眠時間がとれていないので、インターネットを使う時間を減らしたり、時間を有効に使うなどして、なるべく早く寝られるようにしたいと思いました。(2年生)
- 聞いたことがない情報も発表の中にあっただので、すごく勉強になった。(3年生)
- 発表を聞いて受験生の睡眠の仕方について知ることができてよかった。受験生は睡眠をとる時間がどうしても少なくなってしまうので質のよい睡眠を心掛けて過ごそうと思った。(3年生)
- 骨の仕組みや成長についてよく知ることができた。わかりやすく説明していたし、〇×クイズもすごく楽しかった。これからの自分の生活に役立ちそうなものばかりですごくよいと思った。(3年生)

◇校医さんたちのお話を聞いて

- 骨を丈夫にするには、睡眠、運動の他にも、日光を浴びることが大切だとわかりました。休日にはできるだけ外に出ることを意識したいです。(1年生)
- 太陽を浴びることでビタミンDが活性化することがわかった。(2年生)
- 私はむし歯がなくて、たまに歯が痛くなることがあったので成長途中なんだなと思った。(2年生)
- 食事、睡眠、運動が大切だと発表していたけど、日光も必要だと聞きました。そうすると部活をしていた時はすごく骨が鍛えられていたんだと思います。高校でも部活をできればよいです。(3年生)
- わかりやすい発表の後でまた校医さんの詳しい話が聞けてよかった。私は結構インドアなので、しっかり日光にあたって健康に生活していけるといいと思った。(3年生)
- プロテインを中学校の時は飲まなくても成長できること、飲みすぎると腎臓に悪いことがわかったので、プロテインは大人になって飲む時には気をつけようと思いました。(3年生)
- プロテインに頼らず、お母さんのつくってくれた食事をしっかり食べて成長していきたいと思った。(3年生)
- 骨以外にも歯も大切にしていけることも大事だと思いました。校医さんたちの言葉は一つ一つがわかりやすく説得力がありました。(3年生)

◇これから気をつけたいことなど

- 大きな店に行った時など、「エレベーター」や「エスカレーター」をなるべく使わずに、階段を使うことに気をつけて骨を丈夫にしたいです。(1年生)
- 今までは睡眠をしっかりとれていなくて、それじゃ体にも骨にもよくないと思ったのでしっかり睡眠をとって健康的に生活しようと思いました。(1年生)
- バランスのよい食事や少しの体操で少しでも骨が丈夫になるのでやってみようと思いました。家族の人にも教えてあげようと思いました。(1年生)
- あまりスナック菓子などを食べないように気をつけようと思った。(2年生)
- カップラーメンを食べすぎず、カルシウムやビタミンなどの栄養豊富なものを食べようと思いました。(2年生)
- 高校入学したらまた部活をがんばりたいので、骨を強くするためにも牛乳を納豆や魚など吸収をよくしてくれるものと一緒に食べることを意識して食生活を送りたいです。偏った食事をしないように気をつけたいです。(3年生)