

学校保健委員会便り

2017. 9. 29 東和中学校

日時：平成29年9月27日（水） 14:30~15:20

会場：第1体育館

参加者：全校生徒及びPTA会員 教職員 学校 学校歯科医

テーマ：「思春期のからだづくり」

—1日のスタートから—

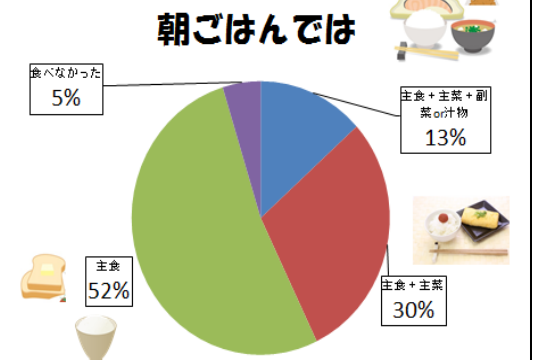
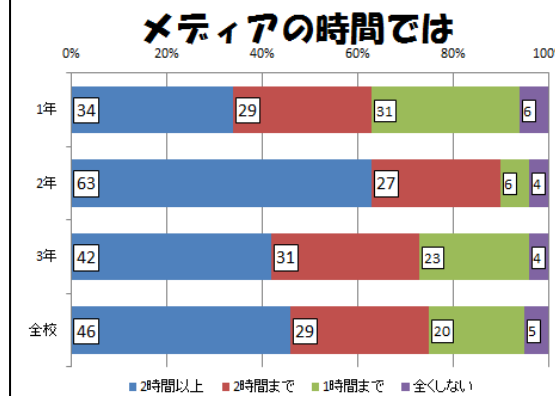
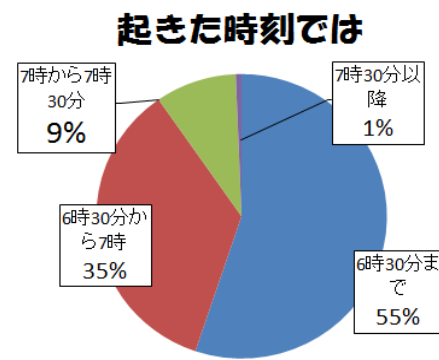
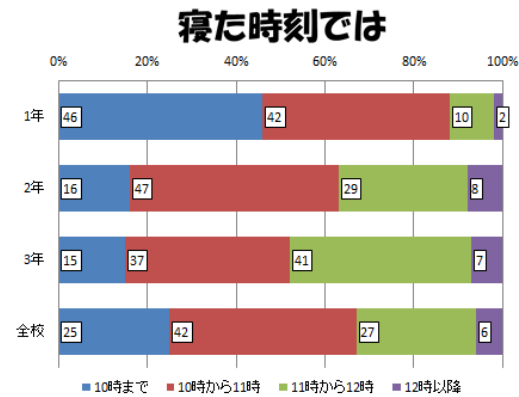


学校保健委員会とは、子どもたちの「こころ」と「からだ」の健康について、学校と家庭そして子どもたちを取り巻く地域全体で意見を出し合って考え、活動する組織です。

生徒保健委員会から

東和中生活セルフチェック

- ・寝た時刻
- ・起きた時刻
- ・メディアの時間
- ・朝ごはん
- ・目標



東和中生活セルフチェックの結果

1年生はだいたい11時までには寝ているが、2、3年生は寝る時刻が遅い。半数の人が、6時30分までに起きている。メディアの時間がどの学年も2時間以上の割合が一番多い。特に2年生が多い。朝ごはんはほとんどの人が食べている。

27日(水)は、給食試食会、授業参観、学校保健委員会、学年懇談会と午後から、たくさんの保護者の方に参加して頂きました。



学校医 山下先生より

寝る時間が大変遅いです。時間配分を考えて早く寝るようにしよう。大人の場合、睡眠時間が短いと心臓の病気になりやすい。また睡眠時間が長すぎてもなりやすい。食事で脳のエネルギー源のブドウ糖をとることが大事です。早寝・早起き・朝ごはんが健康に重要です。



学校歯科医 村田先生より

むし歯や歯周病があるとなれない職業は？・・・宇宙飛行士
 メディアの時間が長いと むし歯になる確率が4倍
 睡眠時間が短いと むし歯になる確率が2倍
 朝ごはんを食べないと むし歯になる確率が2倍
 歯科保健からも、早寝・早起き・朝ごはんが大事です。



1 睡眠の役割

- ① 脳と体のつかれをとる
- ② 体を成長させる。
- ③ 免疫力を高める。
- ④ 記憶を定着させる

良い睡眠をとるために

- 1 日中、体を動かす
- 2 寝る1時間前にはブルーライトをさける
- 3 朝 太陽の光をあびる
- 4 毎朝 起きる時間を一定にする
- 5 朝ごはんをしっかり食べる

思春期のからだづくりに今日からできることが見つかりましたか？

栄養士の西出先生のお話

朝ごはんは...

きりかえ
スイッチ

休息モードから活動モードへ



3つのスイッチを
「ON」にしましょう!!

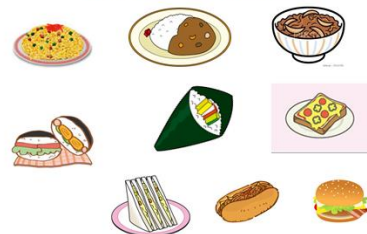
朝ごはん! しっかり 食べると体にいいのは わかっているけど...

朝、起きられない
時間がない

食欲がない
たくさんは無理...



簡単にステップアップ!
主食に具をプラスして



朝ごはんを自分で準備してみよう。

前日に何をやるかを考えておこう。

・晩ごはんのおかず
・お弁当のおかず

・チーズ、納豆、のり
・ハム、ウィンナー、温泉卵、
・各種(ツナ、コーン)など
を覚えておく。

・インスタントの汁もの
・冷凍食品

・すぐ食べられる果物
・ヨーグルト、牛乳
・野菜ジュースなど

校長先生から

私の中学生の頃は、普通に早寝・早起き・朝ごはんができていた。そのことを親に感謝している。

そして中学生の時身長が20cm伸びました。

みんなも、早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を送ってほしい。



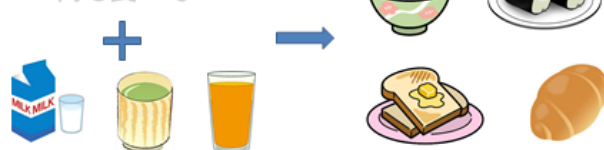
- ① 脳の目覚ましスイッチ! ② 体の目覚ましスイッチ! ③ 体の調子を整えるスイッチ!

~できることから始めよう!~

ちょっとした、アイデアや工夫で
朝ごはんをステップアップしよう。

ステップアップ1...主食を食べる

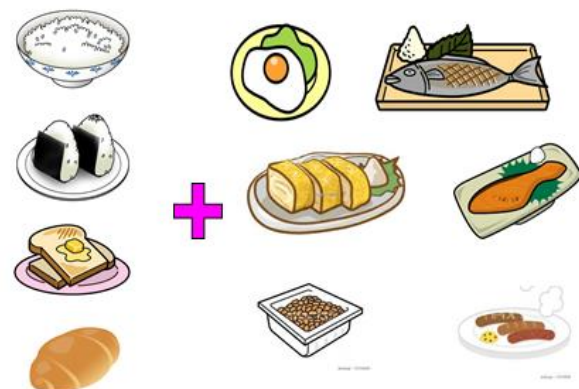
何も食べない



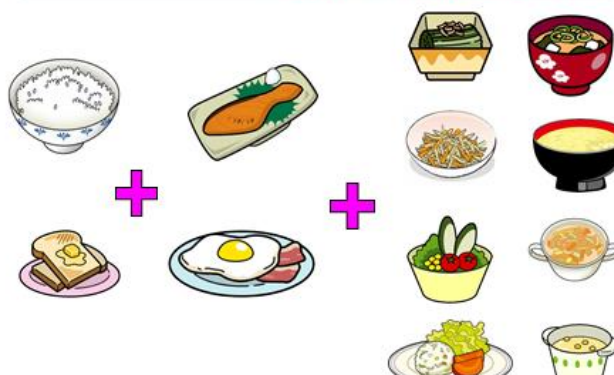
水分補給

必ず、炭水化物を

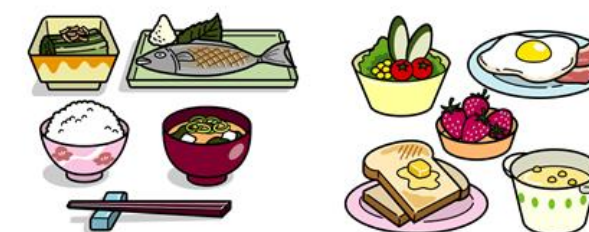
ステップアップ2...主菜(おかず)を食べる



ステップアップ3...主食+主菜 +副菜or汁物を食べる



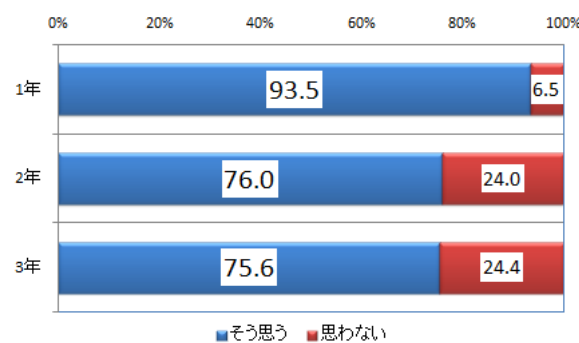
ステップアップ4...主食+主菜+副菜+汁物



目指せ、満点!朝ごはん!

母親委員さんから

お子さんは規則正しい(早寝・早起き・朝ごはん)を
していると思いますか



保護者の感想

部活が終わって家に帰ってから、夕食、入浴、宿題のほかに一番多くメディアの時間で使っているようです。そのため、寝る時刻が、だんだん遅くなっているのは、残念です。睡眠時間や朝ごはんなど考えさせられることばかりでした。睡眠の質や朝ごはんを食べさせることに気を使っている。本人と話したいと思いました。食欲がないとか起きられないとか現実とはなかなか思う通りにはいかない。全体の現状を知ることは大事なことです。目標をかかげることも大切。おいしそうなお朝食の画像があるととっても良かった。



生徒の感想

最近夜まで宿題をして終わったらスマホ、テレビを見るが多かった。でも、話を聞いて宿題をしてから寝ればちゃんと頭に入ることが分かったのですぐ寝ようと思った。いつも朝ごはんをほとんど食べていなかった。これからしっかり食べようと思った。朝ごはんはいつもお母さんに用意してもらっているから時間がある日や土日など自分で作ってみるのも良いと思った。話を聞いて、普段毎日食べている朝ごはんの大切さがよくわかった。毎日食べるのが当たり前になっているけどその朝ごはんは、成長につながる大切なものだった。むし歯などがあると宇宙飛行士になれないのがびっくりした。毎日しっかり歯を磨いて健康な体を作りたい。寝る1時間前にはメディアを使わないようにし、早起きしよう。脳のエネルギーはブドウ糖しかないから聞いて朝ごはんには必ず炭水化物をとって規則正しい生活を心がけようと思った。



朝は決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べて、学校や仕事に行きましょう。まずは、それぞれの家庭で話し合ってみましょう。