

# 学校保健委員会だより



平成29年12月22日(金)・前橋南高校 保健室 発行



12月13日(水)の放課後、今年度の学校保健委員会が本校の第一会議室で開催されました。学校医の定方先生(内科)、長島先生(歯科)、得居先生(眼科)、PTAの方々をお招きし、生徒保健委員や教職員が多数参加のもと、研究協議を行いました。



## テーマ：食事で伝えるメッセージ

～バランスのよい食生活で心も体も健康に～



日頃からバランスのよい食生活を心がけることは、心身の健康づくりのために大変重要です。豊かな食事の時間を通じて、感謝の気持ちや相手を思いやる気持ちを皆さんで考えてみましょう。



### ①文化祭での活動報告



保健委員の生徒が日頃食べているお弁当を紹介しました。作ってくれている人とのメッセージ交換はとても感動的でした。食後の歯磨きも忘れずに！

### ②バランスのよい食事とは



- バランスのよい食事とは、ご飯など穀類の「主食」を基本に、肉や魚、卵、大豆などのタンパク質主体の「主菜」、たっぷりの野菜、きのこ類、海藻などの「副菜」そして「汁物」を組み合わせた和定食が理想的である。
- エネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事が理想的。エネルギーや栄養素の必要量は性別、年齢、体格、身体活動などによって異なる。
- 摂り過ぎに注意する栄養素は脂質や糖質(肥満の原因)、塩分(高血圧の原因)である。
- 積極的に摂取したい栄養素は、タンパク質、ビタミン、カルシウム、鉄などである。水分の摂取も重要だ。

### ③食事を通して心も健康に～保健委員からの提言～

- ・家族や友人など誰かと一緒に食事をする方が、より美味しく、心も満たされる。
- ・適切な時間に食べることも重要だ。
- ・よく噛んで食べると満足感を得ることができる。
- ・スマホやテレビは見ないで、楽しく会話しながら食べる。
- ・食事づくりは一人だけに任せないで、皆で手伝う。
- ・食後の健康的なデザート(ヨーグルトや果物など)やスイーツも楽しみのひとつである。
- ・彩りのよい盛り付けや食器、花などの飾り付けなど食事をする場所の環境を整えることもよい影響を与える。
- ・食事を通して、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・臭覚)を刺激することができる。



#### ④ 家族や友人のために心をこめて作った料理を紹介します



→彩りやバランスを考えて野菜も摂れるメニューにしました。  
(感想)  
毎日作ってもらいたい  
です。



→感謝の気持ちで父のために作りました。  
(感想)  
体が温まり、とても美味しかったです。

#### ⑤ 台湾料理の紹介

今年度から2年生での修学旅行先が台湾となりました!



(マンゴーやベリー系のかき氷) (とても辛い麻婆豆腐) (大人気 小籠包)

#### ⑥ 成果と課題

- ◎ 日常生活における「食事」は、心身ともに健康な身体づくりに欠かせない。毎日の食生活の中で、食事を作ってくれる人と食べる側にたくさんのメッセージが込められていることに気づくことができた。
- ◎ 生産者の方や販売して下さる方、廃棄物を処理して下さる方など、食事をするうえで様々な人が携わっているのを忘れてはならない。
- ◎ 今後も食事に対する関心を高め、色々な料理に挑戦したい。
- ◎ 生涯、豊かな食生活を送るためには、歯と口の健康管理も大切である。食後の歯磨き推進活動をさらに活性化させていきたい。

#### 意見交換・指導助言

- \* (学校医 定方先生) 成長期は鉄欠乏性貧血になりやすいので注意が必要です。食事で補うことができない場合は、治療が必要となりますので、受診してください。
- \* (学校医 長島先生) 歯磨きはむし歯予防だけでなく、歯周病予防にも有効です。いい成績を収めているアスリートほど歯が綺麗です。
- \* (学校医 得居先生) いつも食事を作ってくれている妻に感謝したいと思いました。スマホやパソコンの利用は制限コントロールをしましょう。近視や肩こり、精神疾患を引き起こす原因にもなります。
- \* (PTAの方々)
  - ・骨をしっかり作っていくにはカルシウムとビタミンDが必要です。ビタミンDは、「食事+日光を浴びること」が大切です。自転車通学でたくさん光を浴びてください。
  - ・家族揃って食べる時間を大事にしていきたいと思いました。

