

ほけんだより

～心の元気は 体の元気～

平成28年度 9月号

鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室



今回の食育講演会は、今後の食育につなげるための一歩としてPTA生活指導部と協力して行いました。参加者は、PTA評議委員、担当教員、希望した部活の生徒でした。

9月保健目標

運動と栄養について考えよう

食育講演会を開催しました！（8月6日）



「高校生に必要な栄養について」

コンディショニングインストラクター

高野 知加氏

<講演内容の紹介>

☆講演

1 自分でバランスを考えて（飲み物、選ぶというこうと。）

- ・部活動の合間にパフォーマンスを整えるために食べる。簡単にコンビニなどで買えるものでもバランスを考えて選ぶことが必要である。例) 部活や試合前（あんまん、牛乳）、部活後や試合後は（肉まん、オレンジジュース）

2 こまバランスガイド

- ・1日に食べてほしい量（どれだけ食べたらよいのか）を知る。
- ・運動する、しないや体型によっても食べる量（特に主食の量）は違うが、大切なのは自分の身体の調子が良いかどうかである。目覚めた時、スッキリしているか、便は出ているかどうかも大切である。

3 3500kcalの食事例

- ・1日トータルでこのくらい摂れていればよい。
- ・1食どこか抜くとそれを補わなければならないので、3食しっかり食べる。
- ・今動けているから良いのではなく、もっとよくなるようにと欲を出す。
- ・オリンピック選手が言っていた。「いつも普通だと思って過ごしていたが、栄養士やトレーナーが付き3食食事を摂るようになってから、体が軽くなったり、パフォーマンスが良くなってきた、もっと良い普通があった」と。

4 朝ごはんの大切さ

- ・朝から体に物が入ると内臓が動き、目が覚める。
- ・寝ている間は、エネルギーはいらないが、呼吸をしているので、エネルギーの消費はしている。朝ごはんを食べないとエネルギーが補えない。



☆ストレッチ（コンディショニングを整える）

<ストレッチ紹介>

- ・足を使ったストレッチの紹介
- ・弾力のある筋肉がよい、堅いと肩こりや腰痛になりやすい。



足は、「全身の鏡」です。



「おうちでフット・コンディショニング」 ...してませんか？

指まわし ①指の間を1つずつ開く
②足指を2本ずつ交互に前後に動かす
③1本ずつひっぱりながらまわす

おしもみ・つまみもみ
①足指の左側と右側をつまみ圧を入れる
②前と後ろもつまみ圧を入れる

足首まわし ①手と足指でしっかり、あくしゅ
②軽くふった後、小さくまわし始め、徐々に大きくまわす
※足首がゆるやかになったら、反対向きにまわす めやすは「片足50回位」

膝トントン ①手で膝の横を持ち、上下にトントンと曲げ伸ばす

膝クルクル ①かかとを支点に足をひきめくような感じで、手の力で足を左右に転がす

1本ずつ、5本全部行う
ゆるかくなったら
反対向きにもまわす

☆簡単朝ごはんづくり（レシピ別紙）

・生徒が自分で朝、家にあるもので簡単に作れる物を考え、参加者全員で作って食べました。

ロールパン
(ゆで卵サンド・ウイナーサンド)



挟むものは何でもOK！
キュウリやレタスを挟むとさらにGOOD！

納豆丼



あったいかい
ご飯にチーズと納豆をのせるだけ！

おにぎらず(中身いろいろ)



ラップを引いて、海苔・ご飯・おかず・ご飯の順にのせて挟むだけ！

トースト
(ほうれん草ゆで卵・チョコバナナ)



焼いたトーストの上のせるだけ！チョコバナナおすすめ！

<感想>

- 特にストレッチの事が聞けて良かった。大会などで実践してみたい。
- ストレッチを覚えたので、これから日々やっていこうと思う。
- ストレッチがよかった。保護者の方を含めた生徒の希望者全員で行えばいいと思う。
- 食の大切さや、いつ食べるべきかがよくわかった。今後の部活動の指導に生かしたいです。
- 今日は、普段できないことや聞けないことが聞けて良かったです。
- 工夫があって、栄養のバランスもとれていると思った。○定期的に行ってほしい。
- 家でも実践しようと思う。○また機会があれば参加したい。○来年もまた実施してほしい。
- 実習で作った朝食がとてもおいしかった。
- 運動部に息子がいるので、スポーツに関する話が聞けてよかった。息子も一緒に聞けたらと思いました。



第1回学校保健委員会開催（8月23日）

<出席者>

学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA役員、学校関係者、生徒代表（保健委員、水泳部）

【報告】

①定期健康診断について

- ・視力1.0以上の生徒の増加傾向が見られた。
- ・むし歯のない生徒の増加。歯垢、歯石のついている生徒が増加している。

②生活実態調査結果について

- ・24時までには就寝している生徒は、62.5%であった。
- ・朝食は、毎朝摂取が70%だったが、内容が主食のみになりがちである。バランスを考える必要がある。

- ・歯みがきは、1日1回が2割弱いた。
- ・メール(LINE)、ネットサーフィン利用、テレビ視聴は、減少傾向にある。
- ・相談相手は、友人、親、学校の先生の順番で多い。いないと答えている生徒も20%いる。

③環境衛生検査

- ・水質検査（水道水、プール）、ダニ・アレルギー検査、特に異常なし。

【指導・助言】

<岩澤学校医>

体格良い。学年ごとに成長してきている。大きな問題がある生徒は少ないが、運動していない生徒の肥満が今後問題になる。



<中島学校医>

今年度より運動器検診が導入された。チェック項目のある生徒のみを検診（今年度は、121名）した。年々充実してくるのではないかなと思う。

<玉木学校歯科医>

う歯のない人が2年生は、112人と多い。未処置者20名。ひどい人はいなかったが、これからの手入れによってどうなるか。今後のブラッシングを徹底してほしい。

<戸崎学校歯科医>

下の第2臼歯が虫歯でないのに痛いという人が多い。デスクワークをすると歯を食いしばっているので、ストレスがかかっている。それが痛みの原因となる。パソコン、携帯をやるときには休憩をしながらするのが良い。

<岩井学校歯科医>

虫歯のない人が少し増えてきた。食べたら歯を磨き、歯石は定期的にとりましょう。日本人は、歯並びが悪いので口腔衛生が保ちにくい。しっかりとブラッシングをしましょう。



<西村学校薬剤師>

飲料水、プール、ダニアレルギーの検査。特に悪いところはない。PHが7.5近辺にあるように管理してほしい。ダニもほとんど出ていない。PHと残留塩素濃度だけは、毎日測って記録してほしい。



【協議】

「よりよい食生活をめざして～今年度の取り組みについて～」
食育講演会の取り組みを通して、これからの取り組みについて協議しました。

<情報の共有化>

限られたメンバーではなく全員に普及してほしい。情報を共有できる方法を考えてほしい。学年進行でやってみたらどうか。限られたメンバーしかできないのであれば、ウェブでアクセスできるようにする。誰もが情報に接することができるようにしてほしい。

<継続させていく>

食育講演会などの取り組みを1年目で基礎を固め、2年、3年と続けていくことが必要である。
第2回の対象者を検討しながら行っていく。

<科学的な裏付け>

なぜ、食事、食育、歯みがきが大切なのかを分かりやすく、見やすく、説明できれば一層良くなると思う。



<情報提供>

メニューの紹介であったり、作り方であったり参考になるものを提供する。
運動部だけではなく、その他の生徒向けの食事など具体的な案を提供する。

<歯みがきも忘れずに>

食後30分以内、甘いものを食べたなら早く磨く方がよい。食べた回数磨くのがよい。歯の状態が悪いと、力の入りが悪い。歯と運動は関係している、強くなるには、歯の健康も必要である。

<生徒たちの声>

- ・部活動の前や昼休み（昼ごはん）に食事を摂るための食堂がほしい。
- ・弁当を忘れた時、困るので食堂を復活させてほしい。（多数の生徒が言っている）

今後の取り組み

- ☆ほけんだよりや掲示を利用して生徒、保護者へ情報発信する。
- ☆生徒保健委員会による各クラスへの情報発信
- ☆第2回食育講演会を企画する。



定期健康診断の結果を夏休みに配布しました。受診が必要だった生徒は、受診が終わりましたら、「受診済報告書」を担任または、保健室（松下）まで提出してください。