

【指導・助言】



＜中島学校医＞
運動器検診の受診率が低い。夏休み終わりに気がついた保護者が駆け込みで受診させることがある。なるべく早く受診してほしい。

＜岩井歯科医＞
定期検診の受診者と非受診者では10万円単位で医療費に差が出てくる。悪いところがなくとも毎年歯科検診に行してほしい。

＜玉木歯科医＞
一般的には、歯に痛みがあり受診する人が多い。学校の定期検診による受診は少ない。部活をしているということで次の予約がとりにくく、いつのまにか中断している。しかし、部活を休んで治療に来てとは言いにくい。

＜戸崎歯科医＞
みんな「忙しい、落ち着いたら来ます」と言われるが、なかなか来ない。年に1度は歯科検診を受けてほしい。



【協議】「よりよい食生活をめざして～保健室からみえる生徒の朝ごはんの摂取の実態～」

今年度の取り組みを通して、生徒が朝ごはんをしっかりとバランスよく摂取するためにはどうしたらよいか、4グループに分かれて協議しました。

＜今年度の取り組み＞

① 保健室来室時(内科的疾患)の朝ごはんの間診(125人/444人)

| | | | | | | | | | |
|------|-----|--------|-----|----------|-----|--------|-----|------|-----|
| パン | 60人 | ごはん | 39人 | 乳製品 | 25人 | たまご | 18人 | みそ汁 | 16人 |
| ジュース | 11人 | お茶 | 9人 | ヨーグルト | 8人 | 野菜 | 8人 | 果物 | 6人 |
| 肉類 | 6人 | コーヒー | 5人 | ウィンナー、ハム | 5人 | 栄養ドリンク | 4人 | 紅茶 | 4人 |
| ココア | 4人 | 野菜ジュース | 3人 | ピザ | 3人 | パスタ | 3人 | シチュー | 3人 |

② 食育講演会(講演&簡単朝ごはん作り)(8月6日実施)

＜講演会＞
「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
☆バランスを考えて選ぶ
☆こまのバランスガイド
☆3500kcalの食事例
☆朝ごはんを食べることの大切さ

＜簡単朝ごはん作り＞

・納豆丼



・おにぎらず

・トースト

・ロールパン



③ 第1回学校保健委員会で協議(8月23日実施)

今後の取り組みを協議した。

＜今後の取り組み＞

- ・ほけんだより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。

④ 学校祭での簡単朝ごはん試食会(10月8日実施)



簡単でおいしい。
家でも作ってみよう!!

色んなものが入って
おいしい。



お母さんに言って一緒に
作ってみようかな?

☆本校の生徒だけでなく、保護者の方、来客者からも大人気でした。

⑤ 2年生研修旅行前生活チェック(朝食)(12月3～6日実施)

| 生活チェック表 | | 科 番 名 前 | | | | 研修旅行 |
|----------------------|-----------------|---------|---|---|---|------|
| 日 | 記入例 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 曜日 | | 本 | 日 | 月 | 火 | |
| 起床時刻 | 6:45 | | | | | |
| 朝食 (食べたら○) | 主食(ごはん・パン) | ○ | | | | |
| | 主菜(卵・豆腐・魚・肉など) | ○ | | | | |
| | 副菜(野菜) | ○ | | | | |
| | 乳製品(牛乳・ヨーグルトなど) | × | | | | |
| 果物 | × | | | | | |
| 就寝時刻 | 22:30 | | | | | |
| 歩みが速(1日にみがいた回数、数字記入) | 2 | | | | | |
| 排便(あったら○) | | | | | | |
| 今日の体調は?(よい 普通 不調) | | | | | | |
| 感想・次の目標 | 明日は牛乳を飲もう | | | | | |

| | 3日(土) | 4日(日) | 5日(月) | 6日(火) |
|-----|-------|-------|-------|-------|
| 主食 | 103 | 103 | 125 | 111 |
| 主菜 | 67 | 58 | 75 | 54 |
| 副菜 | 45 | 41 | 44 | 51 |
| 乳製品 | 60 | 64 | 62 | 61 |
| 果物 | 27 | 32 | 25 | 25 |

朝ごはんを摂取している生徒は多く見られたが、やはり主食のみの生徒が多い。バランスよく食べることを心掛けてほしい。

【協議結果】

☆Aグループ

朝ごはんは起きてすぐは無理。まず早寝・早起きをして朝ごはんまでの時間を作る。早寝・早起きをすることがまず必要である。

☆Bグループ

食べること、食への興味を持つために、お手伝い(食材を切ったり、洗ったり)などをする。バランスよく食べるには、家族の協力も必要である。

☆Cグループ

早寝・早起き、生活習慣の改善が必要である。早寝するために携帯やメディアへのルールを作る。朝の時間の余裕が必要である。

☆Dグループ

家庭の協力が必要になる。朝でバランスがとれなければ、3食でバランスよく食べる。食育講演会は続けた方がよい。アスリートを呼んで話をしてもらおうとインパクトがあると思う。

＜来年度へ向けて＞

○朝ごはんをしっかり摂取させるために、やはり基本的な生活習慣の確立に力を入れていきたい。

