



1日にどのくらいのエネルギーが必要？

◆高校生の標準

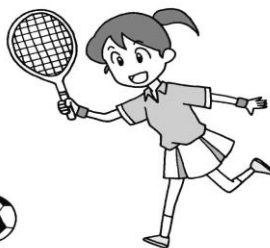
(15～17歳/身体活動レベル〈ふつう〉)

男子 2,750kcal 女子 2,250kcal



◆運動部などで、スポーツをしている人は (15～17歳/身体活動レベル〈高い〉)

男子 3,100kcal 女子 2,500kcal



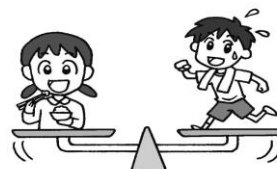
バランス
が大切！

体をつくるもとになる食品：タンパク質、無機質（カルシウム）
エネルギーのもとになる食品：炭水化物、脂肪
体の調子を整えるもとになる食品：カロテン、ビタミンC

エネルギーもバランスが肝心

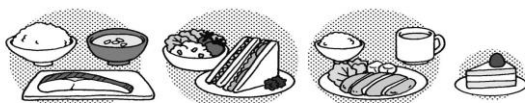
●摂取と消費のバランス

摂取エネルギーと消費エネルギーがだいたい同じなら、体重が増えすぎことはありません。



●3食のバランス

朝食：昼食：夕食：間食＝3：3：3：1



間食（おやつ・夜食）は、1日の摂取エネルギーの10%以下に抑えましょう。

●栄養素のバランス

▶たんぱく質：男子 60g/女子 55g

▶脂質（エネルギーに占める割合）：

男子・女子とも 20%以上30%未満

▶炭水化物（エネルギーに占める割合）：

男子・女子とも 50%以上70%未満

性教育講演会を開催しました。（7月11日（金））

講師：市場尚文先生（岡山市医師）

演題「大切にしたい10代の性～デートDVに遭わないために遭わせないために～」

市場先生からたくさんのメッセージと歌を届けていただきました。

自分の生き方、自分らしい生き方を発見してほしい。

自立・自律

自分のことは・・・

自分です。

自分で考える。

自分で決める。

自己決定能力を身につける。



パートナーシップのルール

- ①相手がしたくないことを無理にしてはいけない。
- ②自分の好きでないことをする必要はない。
- ③「いやです」を尊重する。
- ④お互いのプライバシーを尊重する。
- ⑤思いやりが大切である。

思春期の3つの出会い・青年期の課題

- ・もう1人の自分の誕生（自我）→アイデンティティの確立、職業能力
- ・大人の身体との出会い（二次性徴）→性の健康
- ・心ときめかす異性・同性への関心・あこがれ（恋）→パートナーシップ

<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（保健委員会）

<内容>

【報告】

① 定期健康診断結果について

- ・コンタクトレンズ使用生徒の増加が見られた。
- ・むし歯のない生徒は増加したが、歯肉炎や歯肉が腫れているなど普段のケアが不十分な生徒が多い。

②生活実態調査結果について

- ・朝食は76.7%の生徒が毎日食べているが、ご飯やパンなどの単品が多い。
- ・歯磨きは1日2回の生徒が多く、昼食後の歯磨きが定着するのが好ましい。
- ・メール（LINE）、ネットサーフィン利用者は昨年度より減少し改善している。

③環境衛生検査について

- ・特に問題はない。

【協議】

①食物アレルギー緊急対応マニュアルについて

学校医、学校歯科医、学校薬剤師それぞれから助言をいただいたことを生かしながら学校体制を整えます。

②生活改善に向けた取り組みについて⇒グループ協議

生徒の取り組み

- ・LINE、ゲームの制限
- ・睡眠の1時間前以降にはメディアに触れない。
- ・歯磨きでリフレッシュする。
- ・家を出る1時間前には起きる。
- ・早起きをして勉強（趣味）をする。
- ・自分でルールを決める。
- ・ライフサイクルを見直す時間をつくる。



PTAの取り組み

- ・食事の見直し
- ・家庭内で注意をする。
- ・家庭内で話し合い、ルールを決める。
- ・スマホなどの使用時間を決める。
- ・生活改善への支援を行う。

学校の取り組み

- ・メディア接触による影響について授業内容で触れる。

今後は、生徒保健委員会で具体的な取り組みについて話し合う予定です。

保健室～近況～

朝夕と昼間の寒暖差が大きいためでしょうか？あるいは、夏の疲れでしょうか？体調をくずし保健室に来る生徒の姿が多くなり気になっています。体調管理には十分気を付けてください。また、3年生は、就職試験、進学試験の本格的なシーズン突入となりました。今まで以上に健康管理に心を配ってほしいと思います。