



保健だより 6 月号

-素直で明るくたくましく-



令和6年6月13日
県立八頭高等学校

本年度から、18歳に達する日以後の最初の3月31日までは小児特別医療費助成制度の対象となりました。定期健康診断の結果で病気の可能性を指摘されたら、医療機関を受診しましょう。

また、体調不良は基本的な生活習慣も大きく影響しています。病気を治すこととあわせて、「朝食を食べること」「炭水化物（飯、パン）だけでなく主菜（タンパク質）、副菜（野菜、海藻等）をバランスよく摂取すること」について、改めて考えてみましょう。

「朝タン（タンパク質）」生活をはじめよう



（例）おにぎり名：「ばくだん元気おにぎり」

おにぎりの内容：「唐揚げ、ベーコン、卵焼き
わかめごはん、のり」

「体育で長距離の日に、全力で最後まで走れます！」

「朝タンおにぎりコンテスト」を本校1年生が教科
「家庭基礎」の授業で実践しています。

なんと（！）エントリー数200件。このなかで、
グランプリ（1位）を取るのは誰でしょうか…

「朝タンおにぎりコンテスト」は昨年度の鳥取商業高等学校の取組に始まります。アフターコロナで、本校と同じく「基本的な生活習慣の整える」ことが課題であったことから、その解決に向けて昨年4月に「食育講演会」を実施しました。講師に「食べたものが約120日後の体をつくりまします。成長期の体づくりだけでなく、集中力・メンタル・免疫力がアップします」と教えられ、運動部の生徒が実践したところ「授業中寝なくなった。疲労が違う」と効果が実証されました。これを生徒保健委員が「朝タン（タンパク質）おにぎりコンテスト」に発展させ、生徒投票だけでなく、鳥商デパート（学校行事）でも一般のお客様に公開し投票していただいていたいました。

本校でも、家庭科の叶井先生の協力でコンテストを実施することになりました！5月のTEAS委員会でも「部室から出るスナック菓子のゴミが多い」話題がでました。スナック菓子では成長期の体づくりも集中力アップもできません！今から「朝タンおにぎり」実践してみませんか？

保健委員会からの提案「スマート・ライフ・プロジェクト」

- S 睡眠（良質な睡眠で、学習・部活動を支えよう）
- S 摂取（朝食、タンパク質、水分を摂取しよう）
- S 整理（整理で環境を整え、学習に集中しよう）



生徒保健委員会として、前期は「朝食摂取」「水分摂取」で熱中症予防に努めます。後期は「睡眠」について取組みます。年間を通して「整理」（マイボトル運動含め）に努め、生徒が主体的に「生活習慣を整える」取組を実践していきます

6月は「食育月間」。図書館へ行ってみよう

6月は「食育月間」です。図書館の協力を得て関連図書や「健康教育アンケート」で得た学年ごとの分析と考察（生徒保健委員まとめ）を掲示しています。また、1年生が教科「家庭基礎」で行っている「朝タンおにぎりコンテスト」も同時開催されています。

3年生の学年の強み（良いところ）の記載に、「スマホを寝る30分前にやめている人が他学年より多い」とあり、「睡眠の取り方」が「朝食摂取」に影響している考察がありました。また、1年生の「楽しいことには全力」、2年生の「食欲旺盛」など本音らしき考察は読んでいて楽しめます…



「朝タンおにぎりコンテスト」は、応募数が多かったため、2～3日で張り替えられるそうです。自分の作品が展示されると嬉しいです！



「熱中症予防」の取組！暑くなりはじめ注意



暑くなり始めの頃の方が熱中症になりやすいです。頭痛、手足のしびれ、筋肉痛等は初期サイン。運動前、喉が渴いていないときもしっかり水分を取りましょう。経口補水液も有効です。

生徒玄関に「熱中症警報発令」等のお知らせボードを設置しました（生徒保健委員作成）。現在、「熱中症予防・あいうえお表」を作成中です。また、昼の放送での呼びかけ等も計画しています。今後の活動をお楽しみに。

環境の取組「マイボトル運動」も実施します

現在、生徒保健委員長の寺坂さんを中心に環境保全と熱中症予防から生まれた「マイボトル運動」について「生徒保健委員会だより」を作成中です。できあがり次第、教室に掲示する予定です。