



保護者様

学校保健委員会便り

平成27年9月1日(火)
熊谷市立玉井中学校

7月24日(金)、本校視聴覚室にて、本年度第1回学校保健委員会を開催致しました。内容をご報告致します。

学校教育目標
志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

本校生徒のようす



★定期健康診断結果と受診状況

- ・体位(身長・体重・座高)
平成26年度埼玉県平均と比較すると、男女とも県平均を下回り、全体的に小さめです。来年度から座高は測定しません。身長、体重のみの測定になります。夏季休業前に健康カードを一度ご家庭に返却しましたが、健康カードの中にある成長曲線(身長・体重のグラフ)が重要です。ご家庭でも関心を持っていただき、体のことで気になる場合は保健室までお声かけください。
- ・視力
受診が必要な生徒は全校の56.7%で、そのうち受診済みは53.7%です。
- ・歯科
受診が必要な生徒は全校の40.1%で、そのうち受診済みは13.0%です。毎年本校は、むし歯を指摘される人が多いです。未受診の場合は、必ず診てもらうようにしましょう。給食後に歯みがきを励行させたいので、歯ブラシを持参させてください。

★体カテストの結果

- ・学校全体では、ボール投げ、持久走、50m走が昨年度からの課題であったので、重点的に体力向上を図ってきました。その結果、ボール投げ、持久走については、平成26年度から比べて伸びてきています。しかし、50m走については引き続きの課題です。
- ・前期における具体的な体力向上対策として、体育授業の準備運動・慣れの運動で単元に合ったトレーニング的な運動を取り入れたり、部活動でも持久走や筋パワーを高める運動を行っています。
- ・11月に持久走をもう一度測定します。



※平成27年度熊谷市の課題 「体力・運動技能の向上」「生活習慣の改善」
// 重点種目 小学校 50m 中学校 持久走
平成27年度埼玉県の重点種目 ボール投げ・握力

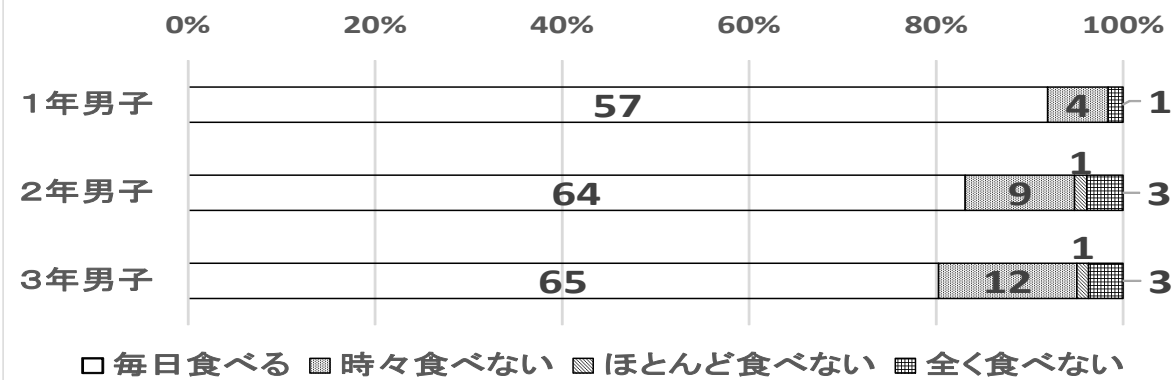
【生徒保健委員会 活動報告】

がんばろう 玉中生の健康づくり ～しっかり食べよう朝ごはん～

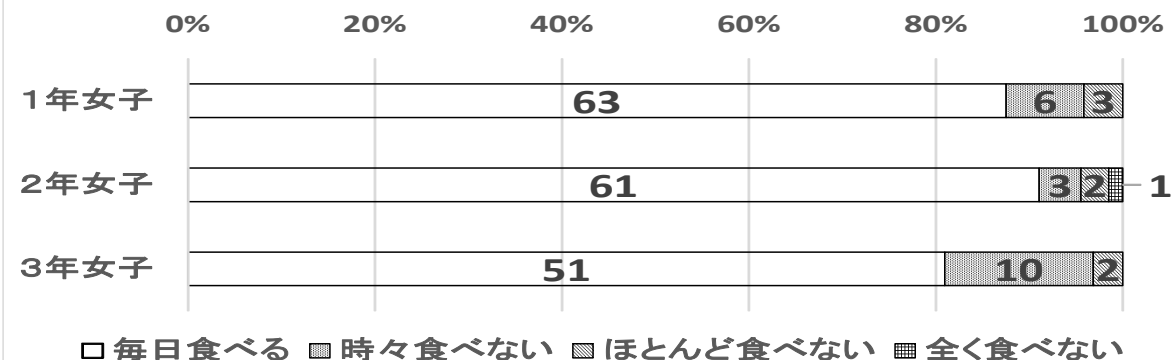
(アンケート調査は6月17日実施 結果を一部抜粋)

- ・平成27年度は、上記のテーマのもと活動していくことに決め、まずアンケート調査を行いました。
- ・「あなたは朝食を食べますか」という質問に対しては、男女ともほぼ全員が食べているという結果が出ました。しかし、1・2年生に比べて3年生は、朝ごはんを毎日食べている人がやや少ないです。そして、全く食べないという人は比較的男子に多かったです。
- ・食べない理由は、「時間がない」「食欲がない」等でした。睡眠不足だと食欲もなくなります。生活習慣を見直して、食べる習慣を身につけられるように出来ればと考えました。

あなたは朝食を食べますか(男子)



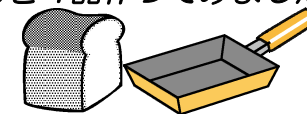
あなたは朝食を食べますか(女子)



※グラフ中の数字は人数

- ・6/17日のアンケート調査当日の朝、何を食べてきたのか聞いたところ、炭水化物、蛋白質の順に多く摂っていました。一方で、果物、野菜、乳製品を摂っている人は少なめでした。

保健委員会では、簡単に出来て栄養が摂れる朝ごはんを4品作ってみました。これは、後ほど生徒保健委員会便りで紹介します!



【講話】

しっかり食べよう朝ごはん ～中学生のみなさんに必要なもの～ 熊谷市立熊谷学校給食センター 増田まゆみ 管理栄養士

1日の活動は朝食がカギ!

- ① 体温の目覚ましスイッチ
- ② 脳の目覚ましスイッチ
- ③ 腸の目覚ましスイッチ

3つのスイッチをオン!!

【中学3年生】

毎日朝ごはんを食べている生徒	83.9%
朝ごはんを食べないことがある生徒	16.1%

※文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成26年度)より

アンケート調査より
玉井中3年生の
毎日食べている生徒は
80.5%

中学3年生だけを比較すると、毎日朝ごはんを食べている生徒の割合は、玉井中の方がやや低かったです。



朝ごはんをしっかり食べている生徒の方が、学力・体力ともに高い！！

【朝食の摂取と学習調査の平均正答率との関係】（％）

中学3年生	毎日食べている	どちらかと言えば食べている	あまり食べていない	全く食べていない
国語A	78.2	71.9	67.6	65.3
国語B	69.7	61.7	56.1	52.9
数学A	66.2	56.5	50.7	47.8
数学B	44.4	34.1	28.9	26.3

※文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成25年度)より

- 朝食は、主食、主菜、副菜、汁物をバランス良く摂ることが大事。何も食べないよりは、例えばおにぎりだけでも食べた方が良く、おにぎりだけの場合と何も食べない場合とでは、ほとんど成績が変わらなかった。

朝ごはん 4つがそろってGOOD！！

- ①**主食** ごはん・パン・麺類など 炭水化物が多くエネルギー源になる
 - ②**主菜** 魚料理・肉料理・卵料理など 蛋白質が多く体をつくる
 - ③**副菜** 野菜・果物など ビタミン・ミネラルが多く体の調子を整える
 - ④**汁物** みそ汁・スープ・牛乳など 水分を補給する
- 朝は忙しいけれど、がんばりましょう！

学校給食のようす

- 残菜調査より、
良く食べる物 → 洋食、カタカナ文字の物、やわらかい物、(食べるのに)簡単な物、揚げ物
残ってしまう物 → 煮物、魚などの和食、硬い物、(食べるのに)面倒くさい物、食べ慣れなれていない物、具沢山な物
- 平成25年度に調べた玉井中学校の残菜率は、ほぼ市内中学校の平均値と同じでした。
健康づくりのため、苦手な物も意識して食べたいですね。

カルシウムを積極的に摂りましょう！！

- カルシウムの役割 ①出血時の血液凝固
②神経を調節（イライラ防止）
③筋肉の収縮（体を動かす）
- 中学生の時期は、1番カルシウムを摂らなければならない時期です。カルシウムは、20歳くらいまでしか吸収することが出来ません。健康な体づくりのために、カルシウムを蓄えられるのは中学生期の今です。給食では、1日の必要量の半分出ています。ご家庭でも意識してカルシウムを摂ってほしいです。

1日に必要な
カルシウムの量は
800～1000mg

野菜も積極的に摂りましょう！！

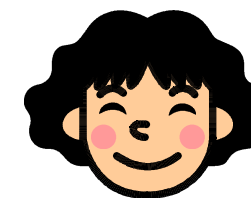
- 野菜の1日必要量は、350gです。生野菜はかさばるので、火を通したり、汁物の中に入れて具沢山にしたりすると摂りやすいですね。

飲み物に注意！！

多量の汗が出る状態ではスポーツドリンクもよいが、普段の生活では砂糖の摂りすぎになります

- まだ暑い日が続きます。水分補給は大切ですが、砂糖の摂り過ぎには要注意！500mlの炭酸飲料や清涼飲料には50g以上の砂糖が、スポーツドリンクにも30g以上の砂糖が入っています。（1日に摂って良い砂糖は20gまで）

脳を目覚めさせるには、ブドウ糖が必要。朝は忙しいと思いますが、そんな時でも炭水化物だけは摂ってほしいです。
具沢山の物を奥歯でしっかり噛み締めると、脳も活性化します。



【木原敏恵学校医さん】

【ご参加いただいた保護者のみなさまの感想】

- メディアなどで、朝食の必要性を重視しなくなったり、ダイエットに炭水化物を抜いたり情報が多いのですが、今日の話のように、バランス良く家族で朝食時間を共有できるよう、母親として努力しなくてはと思います。
- 朝ごはんは、中身が大事。バランス良く、品数多くを心がけるように出来たら良いなあと思います。また、成長期のカルシウムの重要性、不足しがちな野菜の摂取においても目を向けていければと思います。
生徒保健委員会が献立を発表しましたが、良く工夫してありおいしそうでした。これからも生徒間で広めてくださいね。
- 朝食の摂取と学力・体力アップというのは大変関係があり、毎日食べているのと全く食べていないのでは、正答率に差が出るということがわかりました。
保健委員の生徒さんが朝食を紹介してくださいました。とても参考になりました。
- 不足しがちな野菜を中心に、カルシウム、鉄も摂取出来る朝食を、毎日食べられるように母親として努力していきたいです。
- 子どもは、朝、食欲がないらしく少ししか食べてくれません。生徒さんの考えた朝ごはんのメニューが、これくらいだったら食べてくれそうな量でした。簡単でおいしそうだったので、家でも取り入れてみたいと思いました。
- 子どもの給食から見えてくる残菜の話は、なかなか聞く機会がないので興味深いものでした。
このような会に参加させていただき、とても貴重な時間になりました。



委員の皆様、お忙しい中ありがとうございました。
毎年度第2回目の学校保健委員会は、1月に性教育講演会（1年生対象）として実施予定です。



