

学校保健委員会だより



令和3年12月22日
伊勢崎市立あずま中学校

学校保健委員会が、12月8日（2年）、13日（3年）、14日（1年）に開催されました。今年度は、感染症予防対策として「病気に負けない体づくり」をテーマとして、事前に「生活習慣アンケート」を各学年に実施し、何が課題点なのか保健委員が考え、意見を出し合いました。特に、睡眠や、メディア機器の使用の仕方、食事について、課題を解決するための工夫点や改善点を保健委員が発表しました。

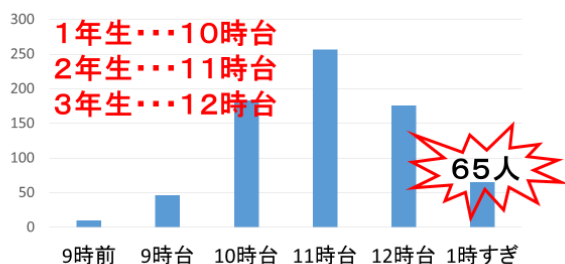
第一東学校給食調理場の栄養士さんからは、「免疫力アップの食生活」について、お話をいただきました。



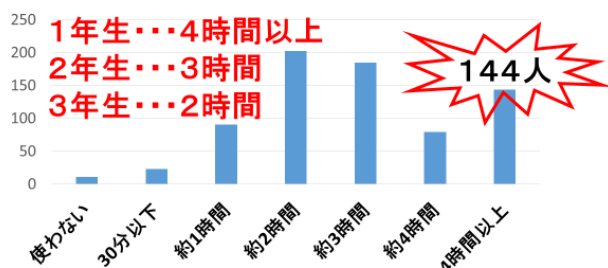
1. 保健委員の発表

<生活習慣アンケート結果>

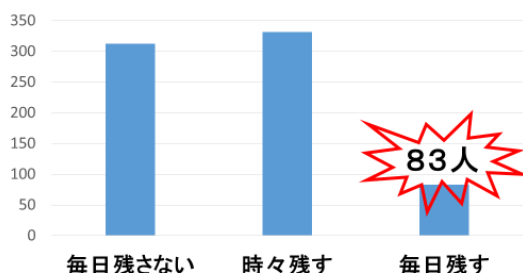
○夜、何時ごろに寝ていますか。



○1日平均どれくらいテレビやスマホ、パソコンなどのメディア機器を使用しますか。



○給食は好き嫌いせず、残さず食べていますか。



<保健委員の考察・意見から>

睡眠時間を十分とるために



- ・1時間勉強したら10分ほどの休憩中にSNSを使用する、動画を見るなど、決まりを作る。
- ・宿題・課題は先にやるように、時間配分を考えて、11時までに寝られるようにする。
- ・時間を決めて、早寝早起きの生活リズムを整える。
- ・寝る前は動画を見るのではなく、音楽を聞いたり、本を読んだりする。

メディア機器使用の仕方

- ・スマホは寝室（自分の部屋）に持ち込まない。
- ・食事中は、タブレットなど見ながら食べない。
- ・1時間見たら、休憩タイムを入れる。
- ・30分ごとに使う時間を分けてみる。
- ・寝る1時間前は見のをひかえる。
- ・動画やゲームばかりやるのではなく、スポーツや本を読む、ストレッチをして体をほぐす。
- ・1日の使用時間を決める。使い方のルールを作る。



栄養バランスの取れた食事をするために

- ・栄養が偏らないように主菜・副菜を食べているか意識して食べるようにする。
- ・給食は、野菜や魚も残さないように少しでも食べる。
- ・野菜スープで、野菜をたくさん取る。
- ・朝は、簡単に作れるものを作りバランスをとる。
（おにぎり・目玉焼き・味噌汁・サラダ）
- ・おにぎりの具を変える、味噌汁に野菜を入れる。
- ・早寝早起で、朝ごはんを食べる時間を作る。



2. 学校医 坂口先生からのアドバイス

ゲーム依存症予防のポイント

<良質な睡眠をとるために大切なこと>

- ①食事は寝る3時間以上前に済ませる。
- ②寝る前に40度ほどのぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ③お風呂上がりに手首や足首を伸ばす。(ストレッチ)
- ④運動は、寝る2時間以上前まで。
- ⑤朝食をしっかりととり、体内時計を整えておく。
- ⑥就寝前に脳が興奮する動画・ゲームはさける。

- ①週に1日は、ゲームをしない日を作る。
- ②1日の時間や時間帯、場所を決める。
- ③人と会話する時間を大切にする。
- ④ゲーム以外に、夢中になれることを見つける。
- ⑤体を動かしたり、自然と触れ合ったりする。
- ⑥1日何時間まで使うか、家族で話し合い、ルールを作りをする。
- ⑦ゲームの世界ではなく、現実の生活を充実させていくようにする。



3. 栄養士さんから「免疫力アップの食事について」講話

<免疫力アップの食生活で大切なこと>

①良質なタンパク質を食べる。(肉・卵・魚・大豆製品・乳製品)

成長期の体の基礎づくりで大切な栄養素。(筋肉・血液・体の組織を作る)
体に貯めておくことはできないので、毎日の食事から取ることが必要。

②ビタミンが多い食べ物を食べる。(野菜・果物・ナッツ類)

粘膜を丈夫にして、免疫力を高める働きがある。ビタミンCは、
2～3時間で外へ排出されてしまうので、こまめに摂取する。

③発酵食品や食物繊維を食べる。

発酵食品(ヨーグルト・チーズ・味噌・納豆等)や、食物繊維(野菜・海藻・キノコ類・芋類)は、腸内環境を整える働きをしてくれる。
納豆にオクラやとろろをプラスしてもよい。

④体を温める食べ物を食べる。

根菜類(れんこん・大根・かぶ・人参など)ねぎ・しょうが・にらなど、
味噌汁やスープに入れてみる。

*** 基本は、お米中心の和食で、主菜・副菜をそろえていくと、バランスがとれる食事になります。**



～基本はバランスの良い食事～



4. 参加した生徒の感想(ワークシートから)

○睡眠

- ・やる事の優先順序を考えて、時間を有効に使い、睡眠時間を多く取れるようにしたい。
- ・11時までに寝られるように、課題や自主学習を早めに終わらせるようにする。
- ・寝る1時間前に、スマホなどの動画を見ると脳が興奮して熟睡できなくなるので、気を付けたい。

○メディア機器の使用の仕方

- ・長時間続けて動画を見ていたので、1日1時間、時間を区切って見るようにしたい。
- ・使用時間を決めて、家に帰ってから、ダラダラ使い続けないようにする。
- ・勉強してから使う、部屋にスマホを持ち込まないなど、ルールと時間を守って使うようにする。

○食生活

- ・緑黄色野菜をあまり食べていなかったのので、朝食に温野菜などを追加していきたい。
- ・主菜・副菜を取るように意識して、栄養バランスの良い食事を心掛ける。
- ・好きな食べ物だけでなく、体の健康のために、野菜や魚も好き嫌いしないで食べるようにしたい。

