

学校保健委員会だより



令和元年12月24日(火)・前橋南高校 保健室 発行



12月18日(水)の放課後、今年度の学校保健委員会が本校第1会議室で開かれました。当日は、学校歯科医の長島先生、学校薬剤師の伊藤先生をはじめ、PTAの方々をお招きして、生徒保健委員や生徒会長、教職員が多数参加のもと研究協議を行いました。

テーマ:心身共に健康な体づくりについて

～食事・運動・リラックス・歯磨き編～



前南 保健委員会では数年間にわたりお弁当を中心に日常の食生活について着目し、様々な視点で活動に取り組んできました。高校を卒業すると、自立に向けて一層自分自身の健康に対して自覚を持たなくてはなりません。生涯、心身共に健康でいられるためには、どんなことを実践していけばよいのかを保健委員会では考えました。今回、その中でもより身近な「食事」「運動」「リラックス」「歯磨き」について各自の健康意識を高めてほしいと願い、本主題を設定しました。



食事編



豊かな食事時間が送れていますか!



毎日の食生活で大切なこと(農林水産省「食生活指針」抜粋)

- 食事を楽しみましょう。
- 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。



青魚(イワシ、アジ、サンマなど)に含まれるDHAは脳も体も活性化させます。集中力や学習能力の向上が期待できます。また、血管を掃除して動脈硬化や高血圧を予防します。



朝のフルーツは金!フルーツは食べてから30分で消化されるため、胃に負担をかけずに栄養を補給することができます。フルーツは糖分以外にもビタミンやカリウムも豊富です。食べ過ぎには注意!

「美味しく楽しい食事のために」「食に興味を～世界の食文化を紹介します～」等について、保健委員が掲示物を作成しました。保健室前の廊下を是非ご覧ください。

運動編



運動についての聞き取り調査を行いました!



(聞き取り調査結果より)

- 体を動かすことは好きと答えた生徒は67.7%。「健康的」や「楽しい」、「リフレッシュ」といった好意的なイメージを持っている生徒が多かった。反面、「疲れる」や「面倒」などマイナスイメージもあった。
- 運動やスポーツの目的は「健康を維持するため」「ストレス発散」「体力をつけるため」「仲間とのコミュニケーション、チームワークづくり」「目標に向かうため」等の意見が挙げられた。

- 「怪我をしないように準備運動をしっかりする」「水分を積極的に摂る」「楽しんで運動する」など心がけている生徒が多く、卒業後はクライミング、ボルダリング、キックボクシング、ウエイトリフティング、スケートなどのスポーツに挑戦したいとの意見もあった。

週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けましょう！！



リラックス編

保健委員の中では音楽を聴いてリラックスが人気です！

簡単にできるリラックス方法

- (1) 音楽を聴く・・・音楽はストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑える。
- (2) 深呼吸をする・・・意識的にゆったりと大きく深呼吸しましょう。
- (3) 泣ける映画を見る・・・涙が流れると脳から分泌するストレス物質が涙に溶け出す。
- (4) ホットドリンクで体を温める・・・70℃前後がおすすめ。肩こりや腰痛予防にも。

歯磨き編

丁寧な歯磨き、デンタルフロスの活用、定期的な受診を！

	1 年	2 年	3 年	全 体
治療を指示した人数	42人 (17.6%)	34人 (14.3%)	43人 (18.4%)	119人 (16.8%)
受診を済ませた人数	14人 (33.3%)	11人 (32.4%)	5人 (11.6%)	30人 (25.2%)

まだ受診が済んでいない生徒は早めに治療しましょう。報告は忘れずにお願いします。

むし歯は、口の中にいる細菌が、糖分を餌にして作り出した酸によって歯を溶かす状態。酸を作り出さない生活習慣を心がけることで、十分予防ができます。また、歯周疾患も注意が必要です。鏡を使って自分自身の歯肉を観察してみましょう。

<グループワークの実践> 沢山の発見がありました！！

今回のテーマ「食事」「運動」「リラックス」「歯磨き」の中で健康にいいと思われる実践内容を書き出し、グループ内で分類しながら意見交換をしました。

- 「食事」・・・野菜、汁物から食べる。よく噛んで食べる。
- 「運動」・・・筋トレをする。エレベータを使わず階段を使う。
- 「リラックス」・・・一人カラオケに行く。車の中で歌う。
- 「歯磨き」・・・好きな曲を流しながら歯を磨く。寝起き（朝食前）にも歯を磨く。



学校歯科医 長島 明先生より

リラックス方法として、寝る前に深呼吸を3回くらい行くと、すぐに眠れるので実践しています。大事な試合前などにも緊張状態から解放される効果があるので、是非試してみてください。また、昼食後の歯磨きについては、午後の授業へ向けて気持ちの切り替えにもなるので、習慣にしてください。何事も生活習慣のリズムを作ることで、自信を持つことにも繋がります。

ホットドリンクは腸内温度を高めるので、体の免疫機能も強くなります。湯船に入って体の芯から温めることもよいでしょう。

学校薬剤師 伊藤 直喜先生より

近年エナジードリンクが流行しています。エナジードリンクのようにカフェインが多く含まれている飲み物を日常的に飲んでいると、依存性が高いので本数も増えてしまいます。また、栄養をサプリメントで摂ることも身近に聞きますが、今回の発表にあるようにサンマやフルーツなどバランスのよい食事を基本としてください。是非いい習慣を身につけて日々の生活を送ってほしいと思います。