

学校保健委員会だより

垂水中央中学校
H30. 11. 28

11月20日（火）に第2回学校保健委員会を行いましたので報告いたします。

今回は、栄養教諭の平野朋子先生にご講話をしていただきました。

★養護教諭より、中央中の子どもたちの実態について報告しました。

- 朝食欠食の生徒がいる
- 排便が毎日できていない生徒が多い
- 運動をする習慣がない生徒が多い
- メディアの視聴時間が1日3時間以上の生徒が多い
- 睡眠時間が少ない・質のよい睡眠が取れていない生徒が多い
- 自己肯定感が低い生徒が多い



★平野先生より、中央中の子どもたちの実態に合わせてお話をしていただきました。

講話 生活習慣と子どもの心身の健康～睡眠と朝食で生活リズムを整えよう～

○体内時計のしくみと光の役割

人間には体内時計があり、そのリズムは24.5時間。

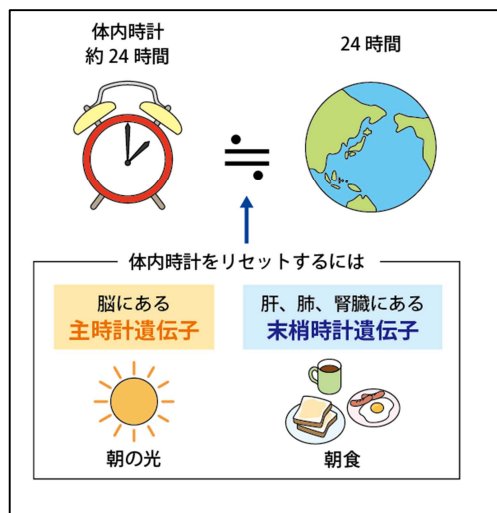
地球の一日は24時間。

このリズムのずれを合わせるためには、**毎日朝の光を浴びること**が重要です。朝、なかなか起きられない人は…

☆部屋の位置を東向きか南向きにする。

☆遮光カーテンではなく、薄いカーテンにすると日が入りやすくなり、自然と朝の光を浴びることができる。

試してみてください。また、夜にコンビニ等のお店の光やテレビゲーム・スマホなどの電子機器の光を浴びると体内時計のリズムが崩れてしまいます。午後8：00以降の外出や、寝る前のスマホ等の電子機器の使用は控えましょう。



○食事と体のリズム

体内時計をリセットするのは、光だけではなく、**食事**も同様の役割があります。

主時計は光でリセットされ、臓器などにある体内時計は食事によってリセットされています。生活リズムが整っていると、朝5時から腸が動き出し、朝空腹

になり、しっかりと朝食を摂ることができます。また、夕食や夜食を遅い時間に食べると、リズムが乱れ、「朝ご飯は食べたくない」に繋がります。「いつ食べるか」もとても大切なことです。



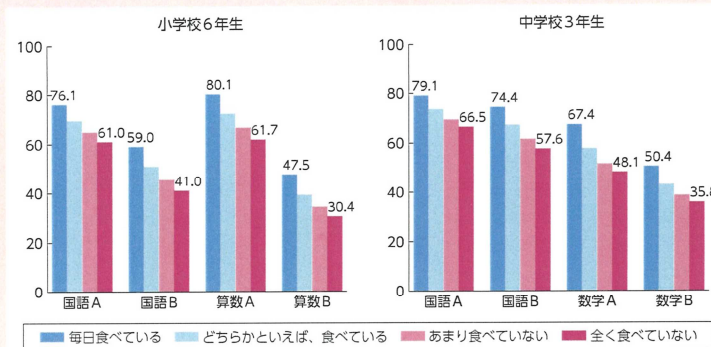
○朝食の大切な役割



**朝食をしっかり摂ることで、
受験の合否・将来の収入にも
良い影響があります！**

- 1 消化器系が刺激され、排便を促します。
- 2 活動するためのエネルギーが作り出されます。
- 3 脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚めます。
- 4 睡眠中に下がった体温が上昇し、体が目覚めます。

図表 2-1-3 朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（平成 29（2017）年度）

○朝ごはんは、何を食べればいいのか？

- ① 主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
特に脳の活動には欠かせません。
- ② 主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③ 副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子を整えます。
- ④ 汁ものなどは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。

③副菜

野菜、
果物など



②主菜

魚・肉・卵
料理など



①主食

ごはん、
パン、麺類等



④汁もの

味噌汁、
スープ、牛乳など



朝ごはんはバランスが大切。①～④をそろえましょう！

朝ごはんは、前日の残り物をアレンジすると忙しい朝でも時間をかけずに準備することができます！

例：夕食のポテトサラダを朝ごはんの分まで残しておく。

→食パンにポテトサラダをのせ、上にチーズをのせて焼く。

夕食の味噌汁を野菜たっぷりの具たくさんにして、朝の分まで残しておく。

→朝はご飯・卵を入れて「みそ雑炊」

「あの子はいつもぼんやりしている」「集中力が無い」「いつもイライラしている」…子ども本人の問題として子どもが注意されがちですが、実は糖分の過剰摂取やカルシウム不足による精神の不調や貧血の症状である可能性は大きいのです。しっかりとした食事をとることは、体だけでなく心の健康にとっても大切なことです。元気な子どもが元気なまま成長し、大人になれるよう、ご家庭で「食」について話合ってみてはいかがでしょうか。