

# ほけんだより

栄川中学校  
保健室  
H25.12.5



第4ステージ ~真剣に授業・読書に打ち込む~

## 保健目標：食生活の大切さを知り、食摂取率100%をめざす。

学校での学習の成果を上げるためにには、御家庭での学習環境を整えることがとても大切です。特に、全ての活動源であり脳への栄養源となる食生活を見直す機会となるよう、11月最終週に授業を行いました。

### 学級活動(食・性に関する指導)の授業報告

食に関する指導は、掛川市立給食文化苑こうようの丘学校栄養士 小林美穂子先生から、食の専門家として詳しく教えていただきました。

#### \* 食に関する指導 \*

##### 1年「食生活(朝食の大切さ)を考えよう」

- \* 自分の現在や将来の健康に影響する4つの要因(環境・素質・Dr・生活習慣)の中でも、特に影響が大きいものは何?
- \*とりわけ食習慣の中でも朝食は、学業や学校生活に関わる大切なものです。

『健康でいるためには、生活習慣が関係していることがわかりました。その中でも朝食をとることが大切ということだったので、これからもちゃんと朝食を食べて、赤、黄、緑を体の中に取り入れて健康な体をつくっていきたいです』



##### 2年「スポーツと食事」

- \* 食事はトレーニングの一つである。身につけたい力(持久力・瞬発力・筋力)と食事法について
- \* 試合までの食事と試合当日の弁当の中身は?、そして試合後の疲労回復の食事について。
- \* 食トレでケガをしにくい体をつくり自分の力を発揮しよう。

『試合の前夜とかはよくハンバーグなど栄養の高いものをたくさん食べてしまうけど、いけなかつたんだなと思いました。私はお肉が大好きで時々野菜よりも肉の量の方が多くなってしまう日があったのでこれからは気をつけたいです。陸上部なので野菜をたくさん食べたいと思いました。焼き肉は食べ過ぎない方が良いなと思いました。少しでも記録が伸びていくよう食生活を気をつけたいです。』

##### 3年「生活習慣病と食習慣」

- \* 規則正しくバランスのよい食習慣?脂肪、塩分、糖分の取り方は大丈夫?自分の食生活を振り返り、問題となることは何だろう。
- \* 生活習慣病とは何だろう?国民の2人に一人がメタボリック症候群?食生活だけに気をつければいいの?



『食生活と生活習慣病は大きな関わりがあるということがわかった。メタボの人が増加しているのは食生活や運動、睡眠が悪い人が増えているからだ。だから、普段から気をつけた生活をしたい。野菜を今までよりも多くとるようにして、良い食生活を心がけたい。ファーストフードやインスタント食品は塩分や脂肪が多いので減らしたい。運動をしっかりやるようにしたい。』



### \* 性に関する指導 \*

#### 1年「性情報とその対応 ~メディアに流されずに、正しい性の判断力を身につけよう~」

\* 性の情報はどこから入手するだろう？ それらは正しい情報だろうか？

\* 自分たちで売れる雑誌を作ってみよう。雑誌編集者の話から「自己責任とは？」

『雑誌ではちょっとしたことが大きな事件というように書いてあるそうなので、雑誌の記事を全部信用してはいけないと思った。将来雑誌を読む時は気をつけたい。重要なニュースはテレビやラジオなどを見て確かめたい。』

#### 2年「生命誕生と連続性」

\* 生命誕生のプロセスを知ろう。

\* 人生図から見て、自分たちは今一生のどの辺に生きている、今後どんな人生を送るのか？

\* 思春期を大切に生きるとは？

『生命の大切さ、大きさなどを感じながら過ごす。今を精一杯楽しく生きる。これらのことことが大切とわかった。生きていることに感謝したいと思いました。』



『自分がまだ母親のお腹にいた頃から生まれてくるための準備をしっかりしていたんだとわかった。生命が誕生することは重要なことであって軽はずみではダメなんだと思った。』



#### 3年「男女交際」

\* 异性の友人としてどんな人が望ましいだろう。

\* みんなから見て、良いなあと思えるような交際、トラブルを起こしやすいなあと思えるような交際にはどんなものがあるかな。

\* 性的な欲求には男女差があることを知ろう。



『自分が異性に求めるものはたくさんあることがわかりました。自分自身は少ないので、もう少し良いところを増やしたいなと思いました。もし異性と交際する時が来たら、周りの人に迷惑がかかってこないように交際したいなと思いました。自分たちでしっかりとけじめをつけたいなと思いました。』



### \* <すり教育「薬の正しい使い方を知ろう」\*

カプセルや錠剤の仕組みを知るために教具を使って説明したり、水（ぬるま湯）で薬を飲む理由を、実験を交え説明しました。

この授業では、健康委員会が朝、昼、放課後と練習を重ね、主体となり進行しました。本番では小さな失敗もありましたが、全校生徒に「薬の正しい使い方」を伝えることができました。

