

家の人と一緒に読みましょう！

# けんこう城山

磐田市立城山中学校 保健だより

令和4年11月1日

寒暖差が激しく、肌寒くなってきました。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…など色々ありますが、みなさんは今年の秋をどのように過ごしたいですか。かぜや感染症が流行り始める時期です。感染症対策を継続しながら、気候や環境に応じた行動ができるようにしていきましょう。

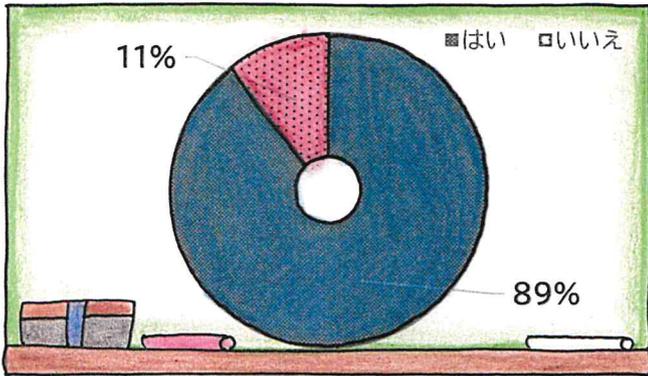
城山中生にききました!!



(令和4年度9月実施 対象：城山中724名)

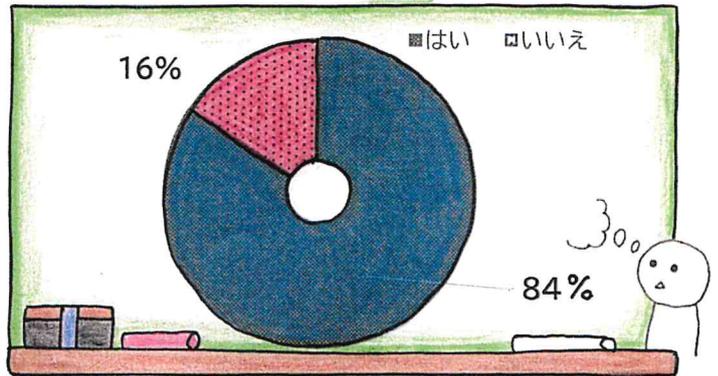
## 「朝ごはんに関するアンケート」結果

Q.1 毎日、朝ごはんを食べていますか。



調査の結果、ほとんどの人が朝ごはんを毎日食べていることが分かりました。朝ごはんを食べていない人の中には、「時間がなかった」「寝坊した」「食欲がなかった」と答える人がいました。

Q.2 毎日、2品以上食べていますか。



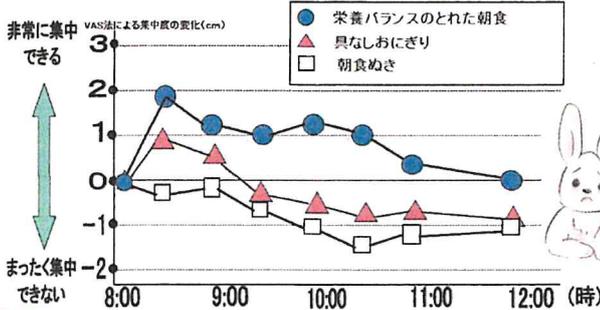
全校の約16%の人が、朝ごはんをパンやご飯のみで済ませています。中には、朝ごはんを食べなかったことで、頭痛や腹痛、めまい・吐き気など身体的な不調を感じたことがあると答えた人もいました。

直撃スcoop!!

## 栄養教諭の石橋先生にききました!!

城山中生必見!

### 朝食と集中力の関係とは？



集中力を高めるためには、**でんぷん**がブドウ糖(脳のエネルギー)に変わるために必要なビタミンB群やタンパク質を摂る必要があります(ミニやごの「ニ」)。ブドウ糖を長い時間保つためには野菜などの副菜が必要です(ミニやごの「や」)。

グラフ：日本臨床栄養学雑誌 樋口ら

### 集中力がアッスする朝ごはん

大会前の朝ご飯…テストの日の朝ご飯は、

- ① 「みそ汁」で塩分水分、野菜をとる！
- ② 「納豆」でビタミンB群を補給！
- ③ 「旬の果物」でビタミンCを補給！
- ④ 「たっぷりのご飯」でエネルギーを！

を意識しましょう。脳にエネルギーが送られ、集中できます。主菜は、「豚肉」を使ったおかずでもビタミンB群がとれます。大事な日は、緊張してお腹が痛くなりやすいです。「油っぽいもの」は控えましょう。



# 考えよう！理想の朝ごはん

表面では、朝ごはんに関する実態や豆知識について紹介しました。表面の内容を踏まえて、今度は自分の生活に置き換えて考え、ヘルスリテラシーを身につけましょう！



今日の朝ごはんに  
足りないものは...?

つけ足してみよう!

磐田市給食  
キャラクター  
「ミニやぢちゃん」



「ミニやぢ」を  
ちゃんと食べよう!

今日の朝ごはんの献立を書きましょう。  
イラストをかくのもよいですね！  
(例) ・パン ・牛乳

や	ニ	のみもの
ご	ミ	

## レジリエンス講座 感想

### よつば祭「強いクラス」になる方法

- ・強いクラスになるためには、コミュニケーションを取り、目標を明確にし、高め合っていくことが大切だと思った。(1年)
- ・少し前にみんなで、大縄跳びで1位をとったことを思い出した。また同じように団結してよつば祭も頑張りたい。(2年)
- ・今回のよつば祭で賞が取れなくても、最高に歌えたと思えるように気持ちを高めたい。(2年)
- ・よつば祭で優勝したい！という気持ちが強くなった。一人一人が自分にできることを行い、強いクラスを作っていこうと思う。(3年)
- ・「目標」「役割」「コミュニケーション」「計画」の4つを意識して、これからの練習に取り組むたい。(3年)



## 家で話し合ってみよう!

みなさんの  
アイデア集!

### 10月のテーマ

#### 「目を大切にするために取り組みたいこと」

- ・朝ごはんブルーベリーを食べる！(1年生)
- ・画面を見る時間を決めて、30分おきに外を眺める。(1年)
- ・テレビとの距離が近いので、母と目印をつけて距離を離すようにしました！(2年)
- ・指を使った遠近法体操を行う！(3年)
- ・お風呂で血行を良くしたり、遠くの景色を眺めたりする。(3年)



### 11月のテーマ

今日のしおりに  
書きましょう。

#### 「勝負の日に食べたい！おすすめ朝ごはん！」

試合前や受験の日など「勝負の日」に食べたい朝ごはんについて家で話し合ってみましょう。

