

学校保健安全委員会だより

岩国市立平田中学校

成長期の睡眠と朝食

令和6(2024)年度11月号

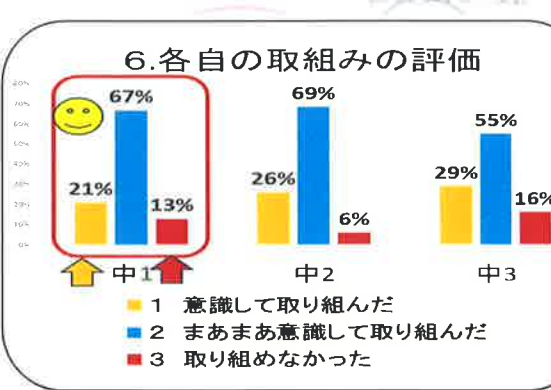
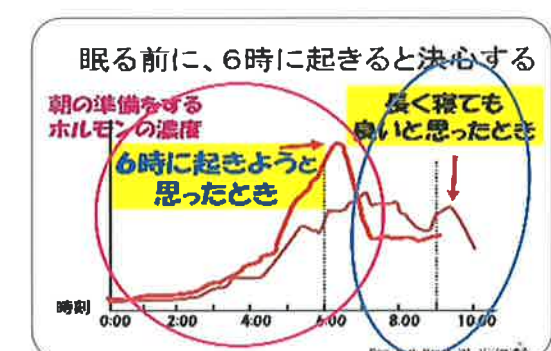
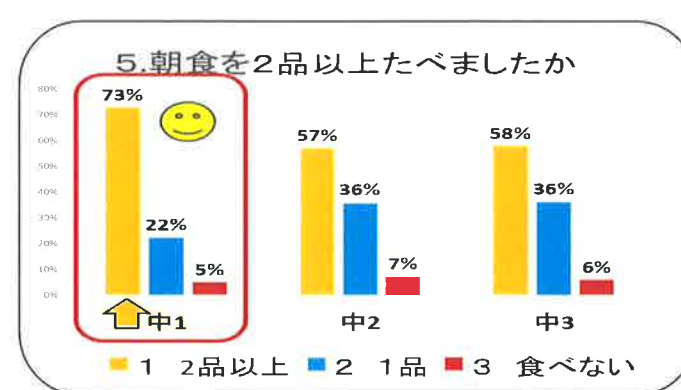
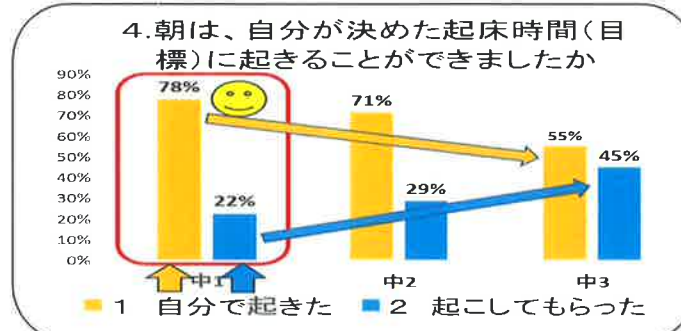
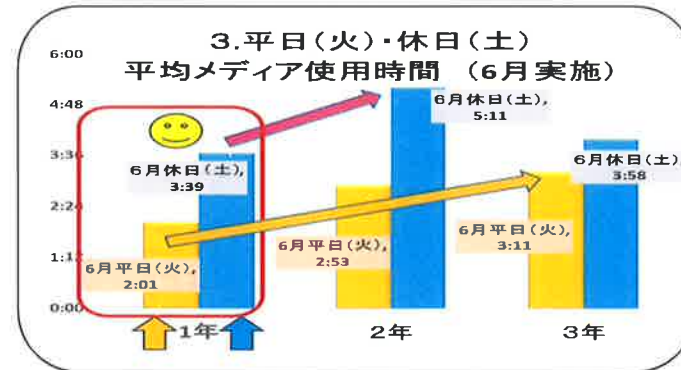
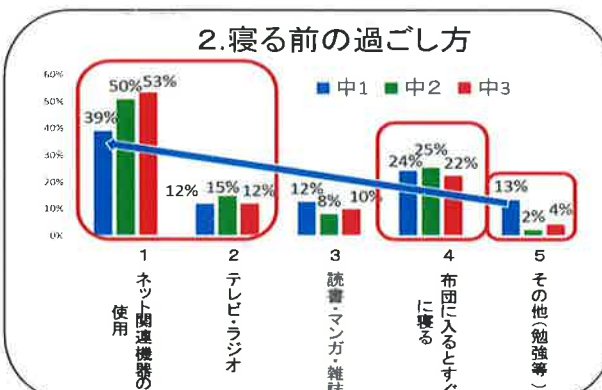
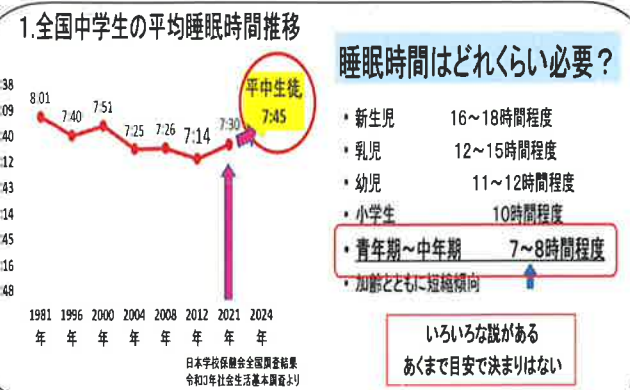
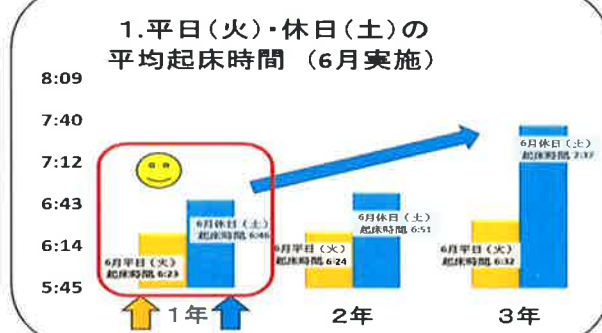
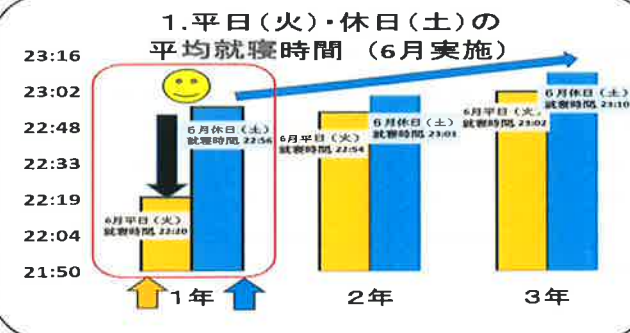
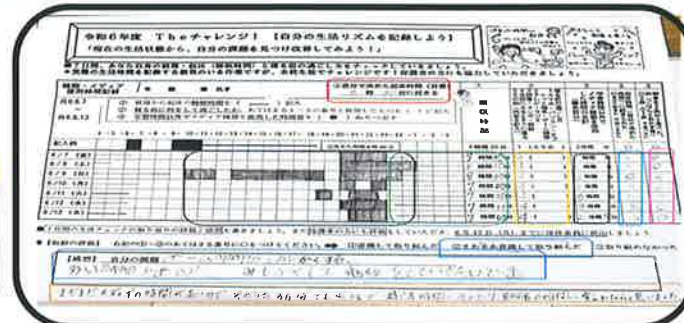
先日11月14日(木)に「学校保健安全委員会」を開催しました。今年度は、1年生の保体委員会で「成長期の睡眠と朝食」をテーマとして、講師にヤクルトの佐々木 明日香様をお迎えして改めて、睡眠と朝食の大切さについて学びました。



【1】はじめに、1年保体委員から「The チャレンジ! 自分の生活リズムを記録しよう」～集計結果からの報告と提案～を発表しました。



(記録集計結果資料)



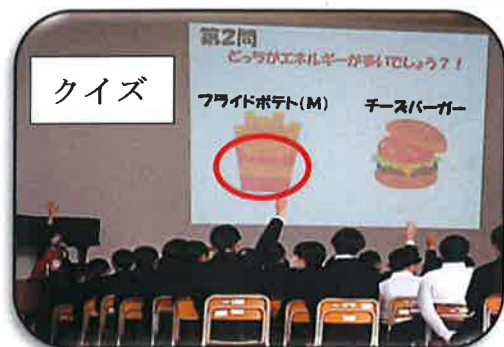
裏面につづく

【2】次に、ヤクルト出前授業の講師である管理栄養士の佐々木 明日香 様に睡眠と朝食の大切さ等をクイズを交えて、わかりやすくお話していただき、成長期における生活習慣の改善について学びました。



食事

人を良くすること



エンピティカロリー
「エネルギーは多いのに、栄養素は空っぽ」という意味です。



エンピティカロリーとは、脂質や糖類がほとんどで、ビタミンやミネラルといった体に必要な栄養素が極端に少ない食品のことです。
エンピティカロリー食品を長期間食べ過ぎることは、肥満や便秘、生活習慣病など様々な病気の原因につながります。

まとめ

今、みなさんは体がつくられているとても大切な時です。成長に必要なのは睡眠と栄養と運動。丈夫な心と体は毎日の積み重ねで作られます。
現在の食べ方や生活をもう一度振り返ってみて、今の時期に必要な食習慣・生活習慣を身に付け、体がつくられている大切な時期を健康に過ごして下さい。



【3】生徒の皆さんと保護者の方からの感想です。

学年が上がるにつれて、睡眠時間が少なくなり、スマホやゲームをする時間が増えていたので気をつけていきたいです。

成長期で大切なことは、睡眠・食事・運動の3つであり、1つでも欠けたらダメだということが分かりました。クイズなど楽しく学ぶことができて良かったです。

メディアの使い過ぎによる悪影響（特に脳への影響）が印象に残りました。

朝ごはんを全体で食べている割合は多かったけど、自分は朝ごはんを食べていない時間が多いので直したいと思いました。

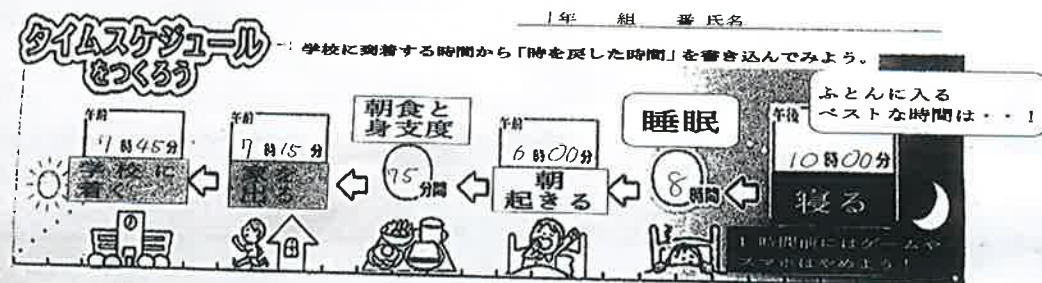
私が印象に残ったのは、睡眠のお話で自分の今までの過ごし方を思い出してみると、寝るぎりぎりまでスマホを使っていました。だから今までたくさん寝ても眠い時があったのではないかなと思いました。これからは、スマホを使うのは寝る1時間前までにしようと思いました。

睡眠と朝食の大切さがよく分かりました。朝食は1品しか食べないことが多いから、2品か3品は食べようと思いました。
毎日のルーティンを決めると良いと知ったのでしてみようと思いました。

保護者の方から

睡眠の質を良くするため、ネット器機の使用と睡眠が深く関わっている事がよく分かって良かったです。ブルーライトが睡眠の質を悪くするという事でネット器機と上手につき合っていかなければいけないと思いました。また、成長ホルモンなどの話も勉強になりました。
食事には赤黄緑のバランスが大事で、食事をしっかり取ることで生活の質が良くなる事はとても良い事だと思いました。3品目指したいです。食事と睡眠が健康な心、体をつくるためにとても大切だと分かりました。あと筋力のためには普段の姿勢が大事だと思いました。

令和6年度 学校保健安全委員会の取組 生活リズムを整え、睡眠と朝食時間を確保しよう！



1年生には、上記のタイムスケジュール表に「朝食を食べる時間を確保するため」の工夫や改善を記入してもらいました。
各自が目標と決めた【ルーティン】をめざして、自分なりに「意識」して、生活リズムを整え成長期の体づくりをしていきましょう。