

給食試食会・学校保健委員会を9月14日（木）に挙行いたしました。

給食試食会には、11名の保護者の方々が出席されました。

手洗い・うがいを済ませ、生徒が普段行っているように配膳を行ってから、試食開始。

そして、栄養士の仲山先生からは、本日のメニューの紹介と学校給食ができるまでのプレゼンテーションがありました。

*保護者の方からの感想を一部紹介させていただきます。

- ・全体的に噛み応えがあって、おいしかったです。人参ゼリーとさんまはぜひ家でもつくってみたい。
- ・塩分、糖分に気をつけて調理していきたいと思いました。
- ・とてもおいしくいただきました。多数。
- ・カレーライスなど生徒に人気のメニューを食べてみたい。
- ・デザートまで手作りで感心しました。食器にも気をつけていただき、ありがとうございます。

当日の献立

**さつまいもご飯 サンマの松前煮 野菜ときのこの煮浸し 吉野汁
キャロットゼリー 牛乳**

学校保健委員会

給食試食会を終え、13時30分からは会議室で、今年度第1回の学校保健会を開催いたしました。今回は「健康診断の結果について」「新型インフルエンザについて」「東京都スポーツ推進教育校活動内容について」の養護教諭や保健体育科から報告がありました。

また、内科校医の桑原先生、歯科校医の江連先生、耳鼻科校医の岡添先生、眼科医の増野先生からは、健康診断の結果についての指導助言や保護者からの質問に丁寧にお応えしていただき、1時間強とわずかな時間ではありましたが、今度の健康教育活動につながる時間となりました。

学校保健委員会で発表させていただいた、スポーツ推進校としての取り組みを紹介させていただきます。

東京都スポーツ推進教育校としての取り組み

～子どもたちの体力向上に向けて～

体 力

= からだの要素 + こころの要素

体力は、健康的な生活を送るための土台であり、運動やスポーツをする能力だけでなく、意志や意欲など精神面にも影響を及ぼす「生きる力」の重要な要素です。体力は「からだ」と「こころ」を支えています。

東京都教育委員会HPより

活動内容

◇ 体力向上プロジェクト

- ・ 保健体育科教員の増員
- ・ 体力テスト、3計測（身長、体重、座高）を毎学期ごとに実施

◇ 健康づくりプロジェクト

- ・ 早寝早起き朝ごはんの推進
- ・ 健康づくり調査・分析・指導

健康づくり調査内容

- ◇ 朝食摂取状況
- ◇ 健康に関する知識
- ◇ 健康に向けての行動

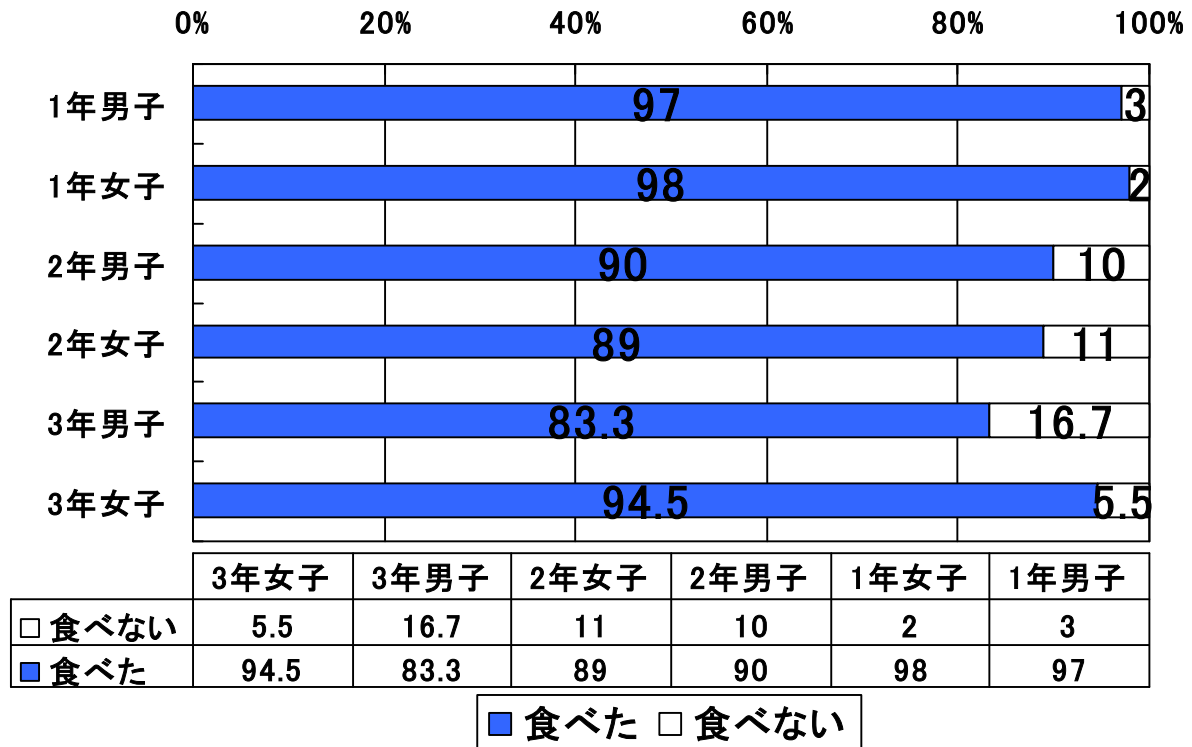
調査のねらい

- ◇ 生徒の健康に関する知識や行動の実態を把握する。
- ◇ 健康づくりに関する指導内容の課題を明らかにし、より効果的な指導を行うための手だてとする。

調査の仮説

専門性を活かして、健康教育を実施することで、生徒が健康的な生活を実践するための知識や行動が身につくだろう。

朝食摂取状況



朝食を食べない理由

全学年の生徒が、

「食欲がない。」「時間がなかった。」「寝坊した。」と回答。

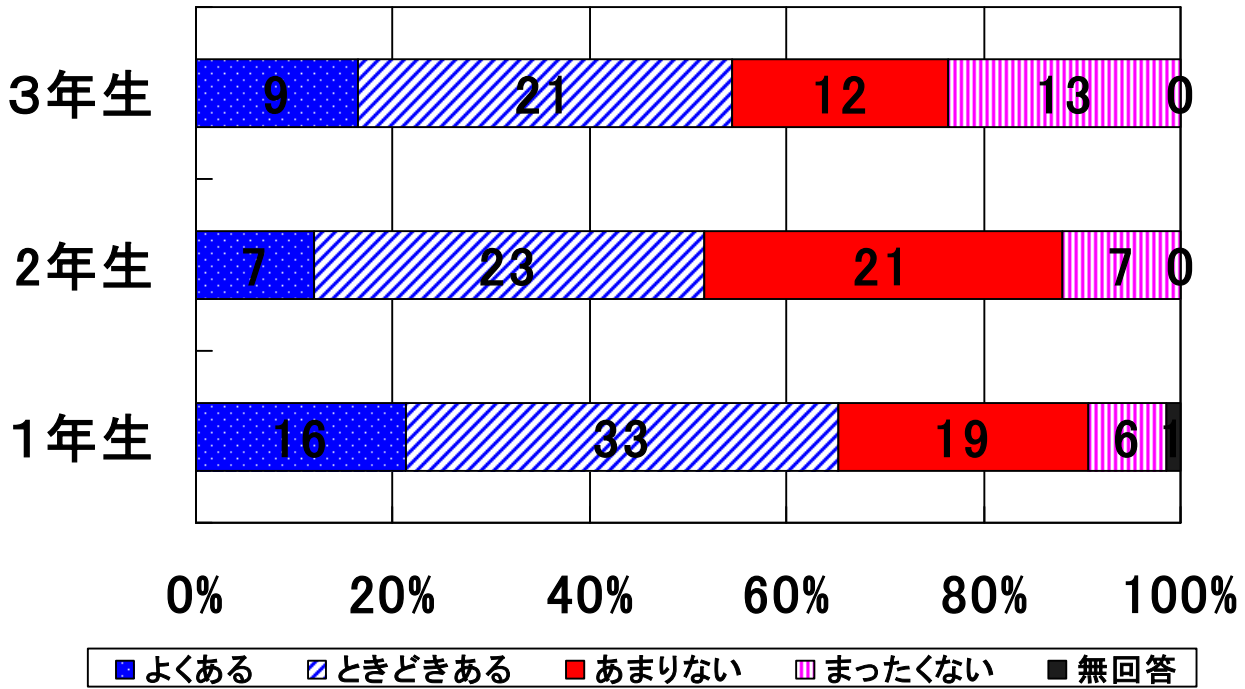
朝食欠食生徒の起床時間

- ・ 1年生 全員が7時以降
- ・ 2年生 50%が7時前に起床 50%が7時以降に起床
- ・ 3年生 80%が7時前に起床 20%が7時以降に起床

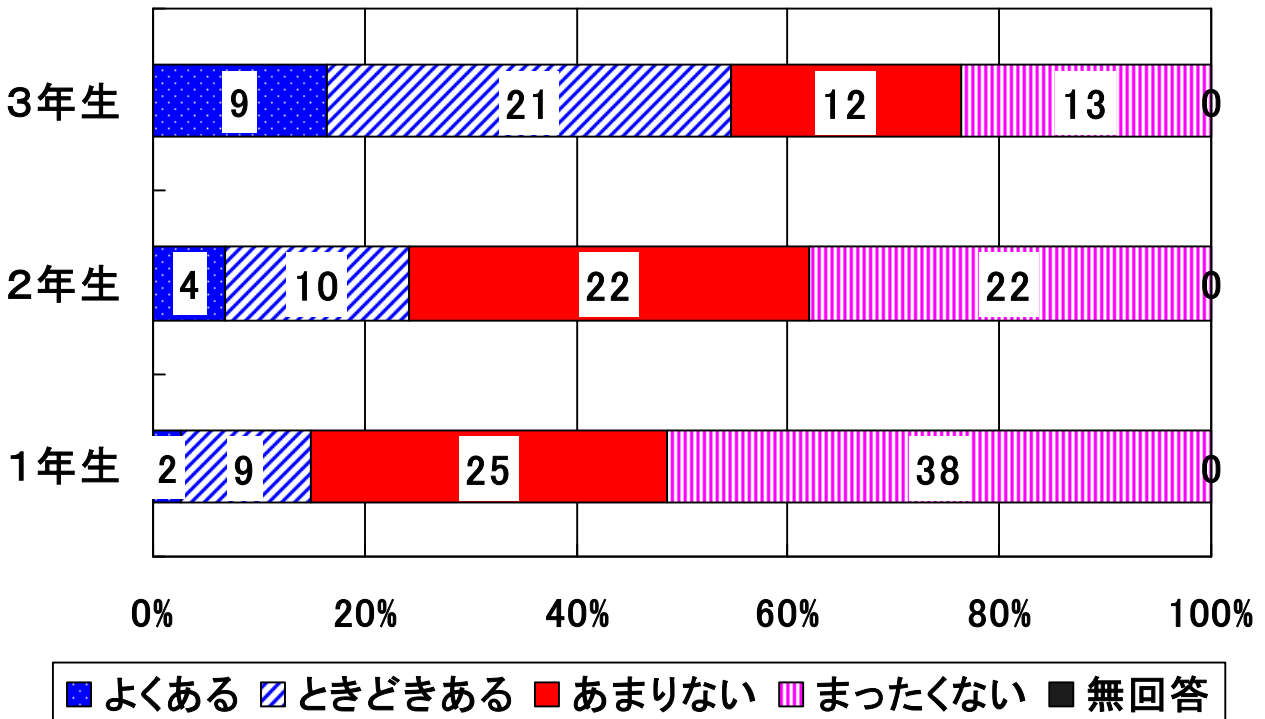
* 学年があがるにつれ、朝食欠食が常習化していく傾向にある。

* 朝食摂取生徒との睡眠時間の差はみられなかった。

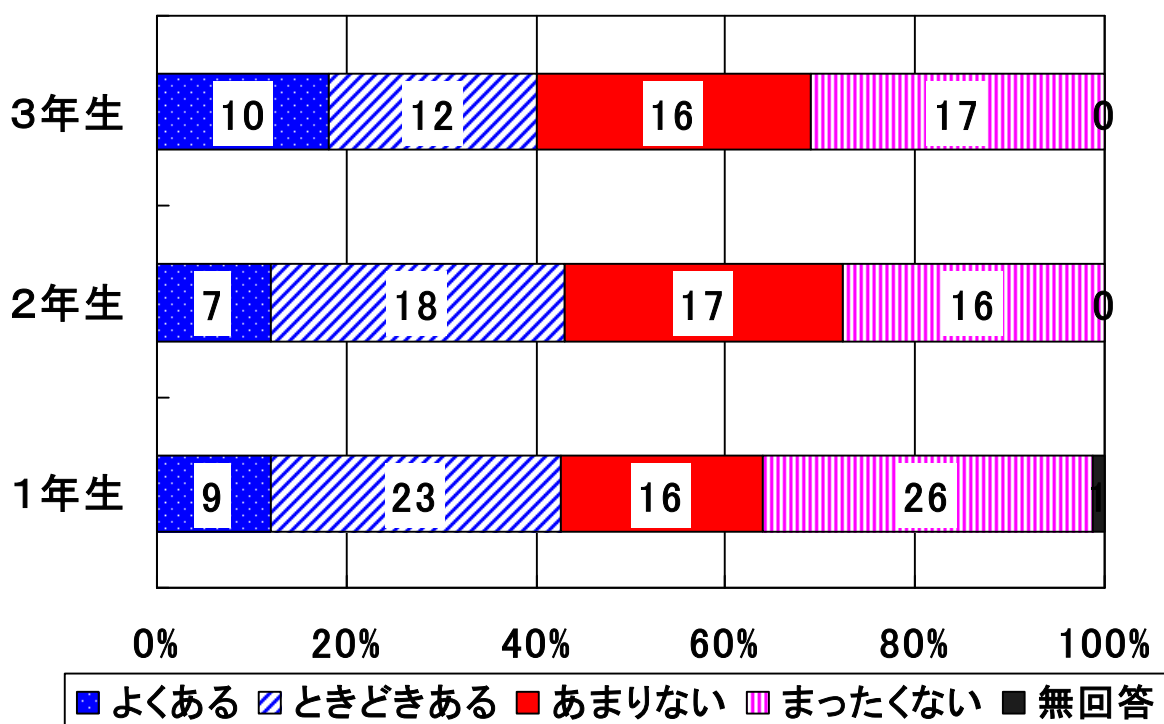
健康状態 朝すっきり目が覚めますか。



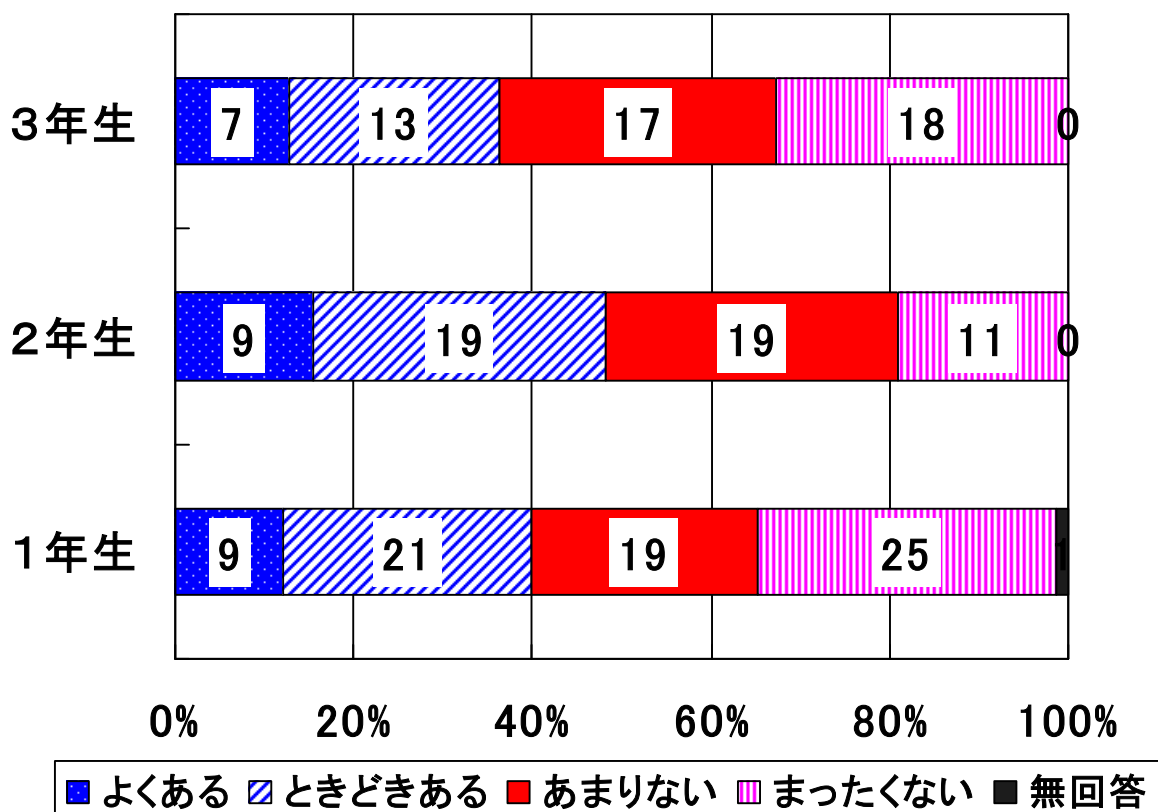
健康状態 朝ごはんをおいしく食べていますか。



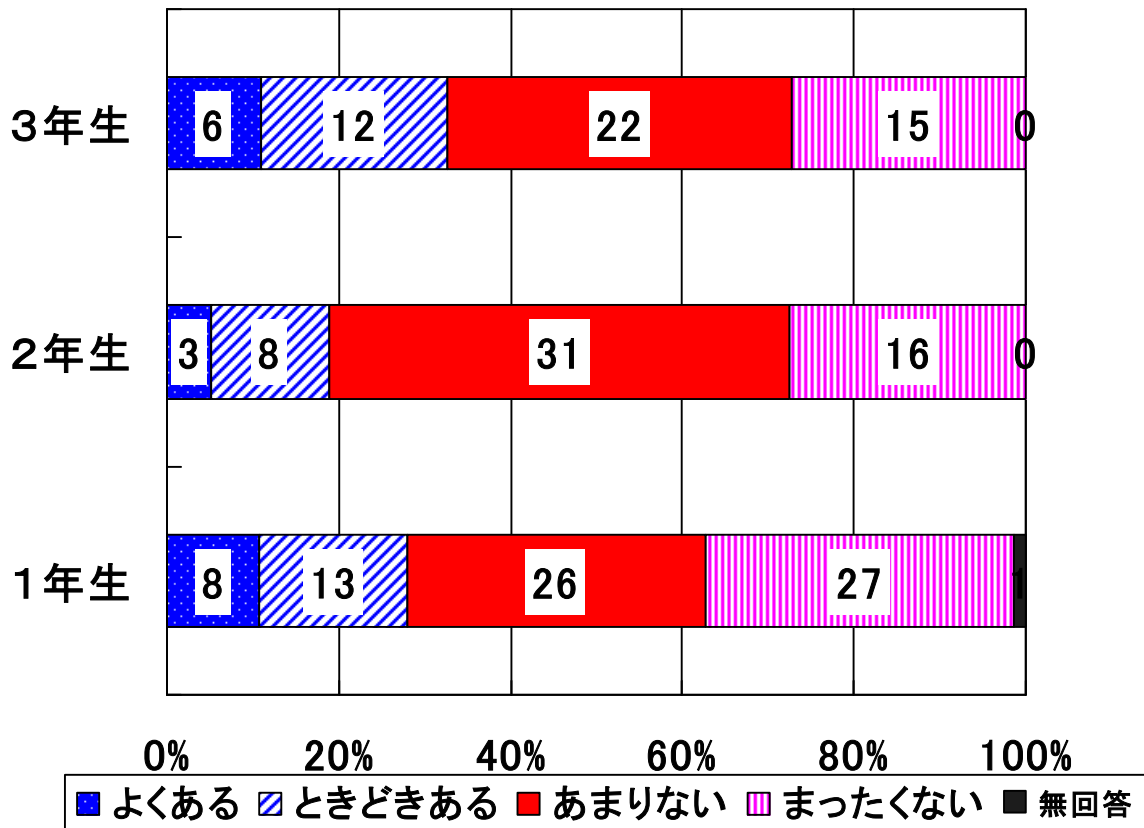
健康状態 毎朝排便がありますか。



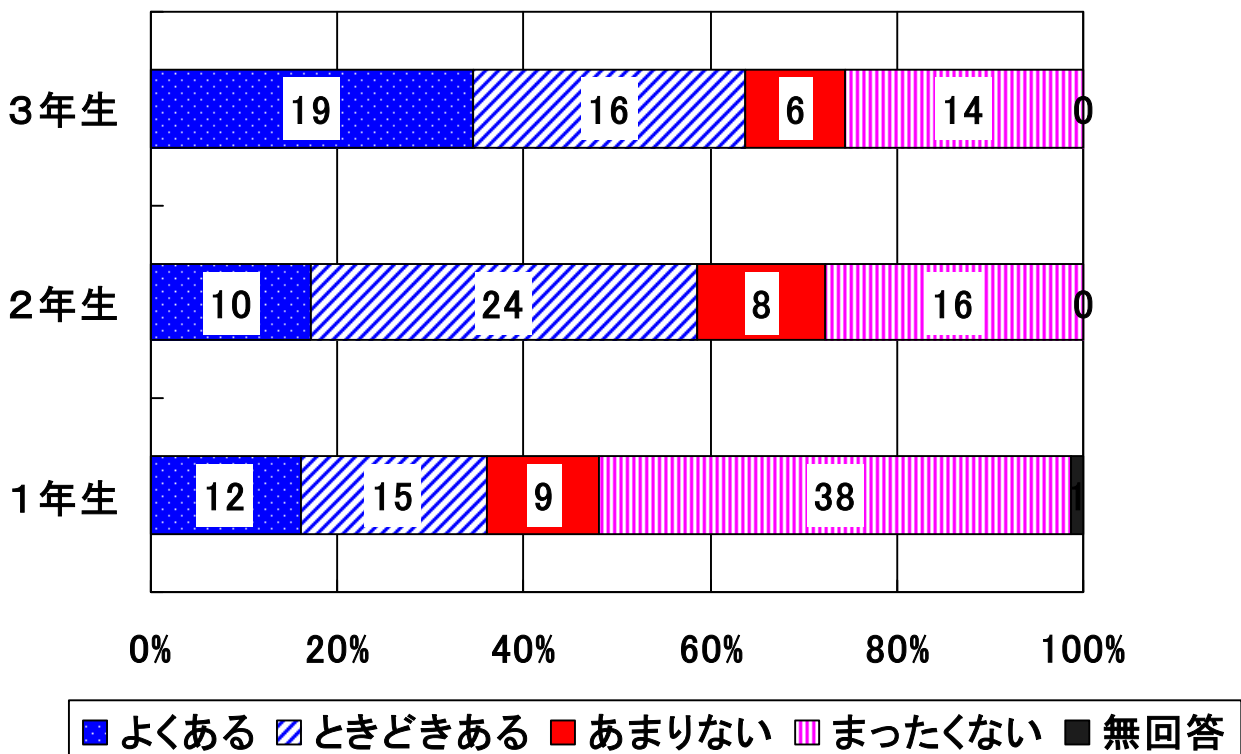
健康状態 家で決められた手伝いがありますか。



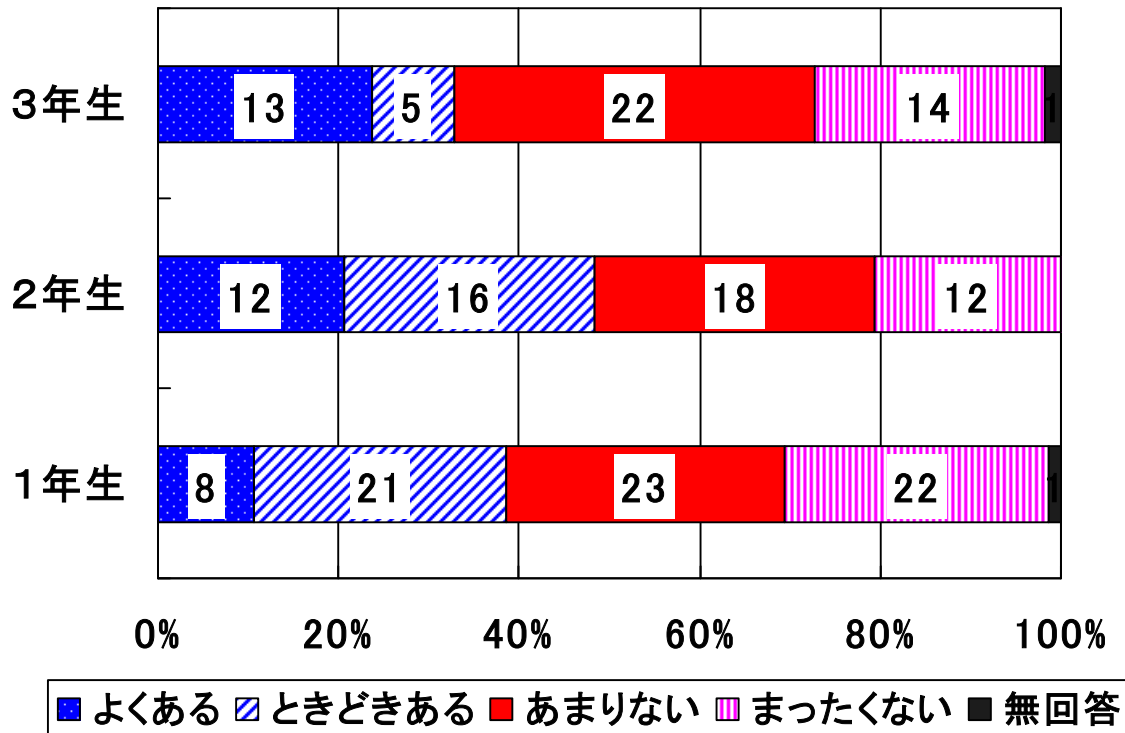
健康状態 運動をして汗を流すとすっきりしますか。



健康状態 学校やクラブチーム以外の活動で、1週間に3日以上運動をしますか。



健康状態 食べ物の好き嫌いががりますか。



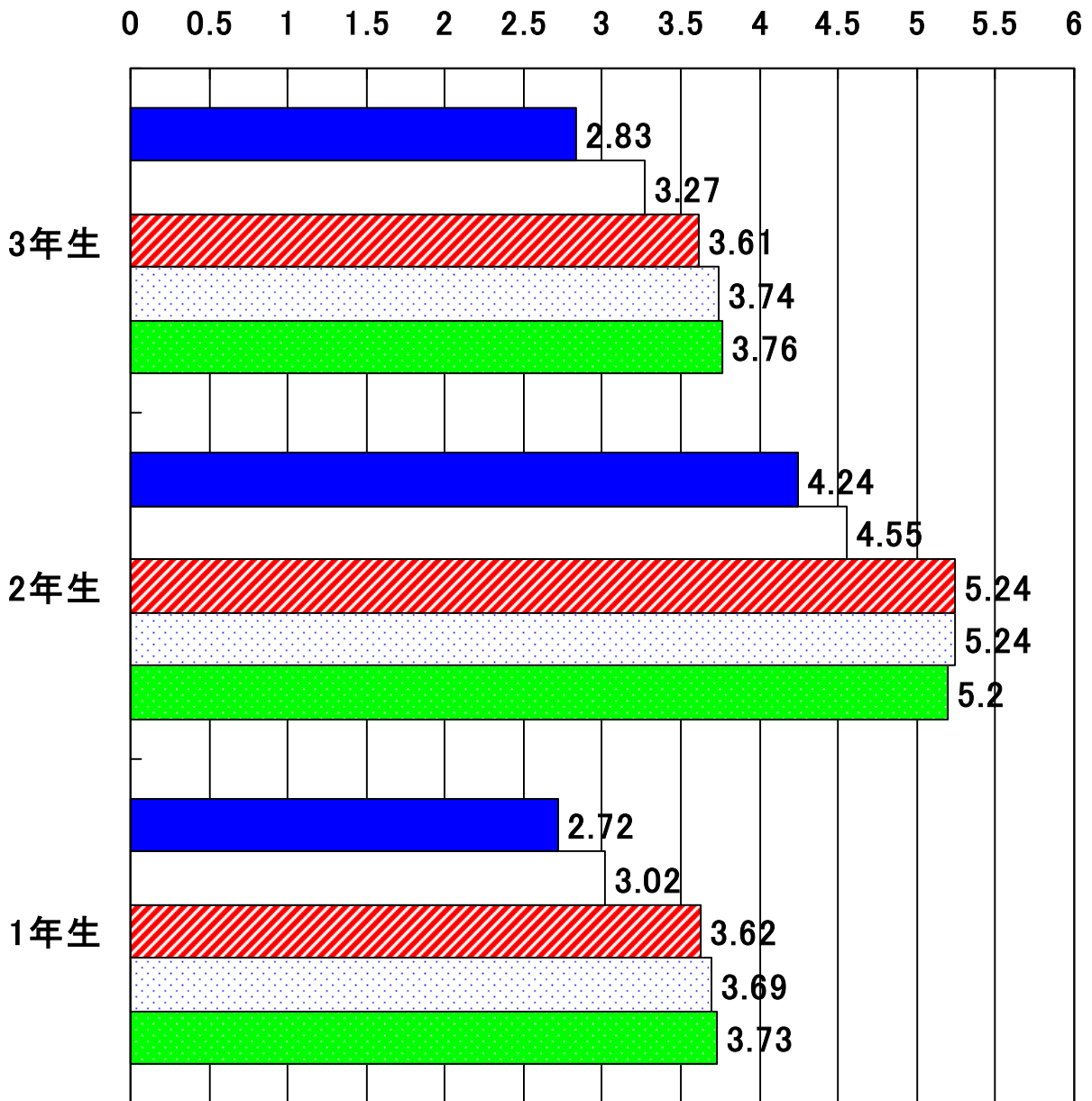
健康知識点数の実態

健康知識に関するそれぞれの質問について、回答者の知識点数の合計を回答者数で割り、知識点数の平均を算出し、その実態を調べた。

知識点数の平均

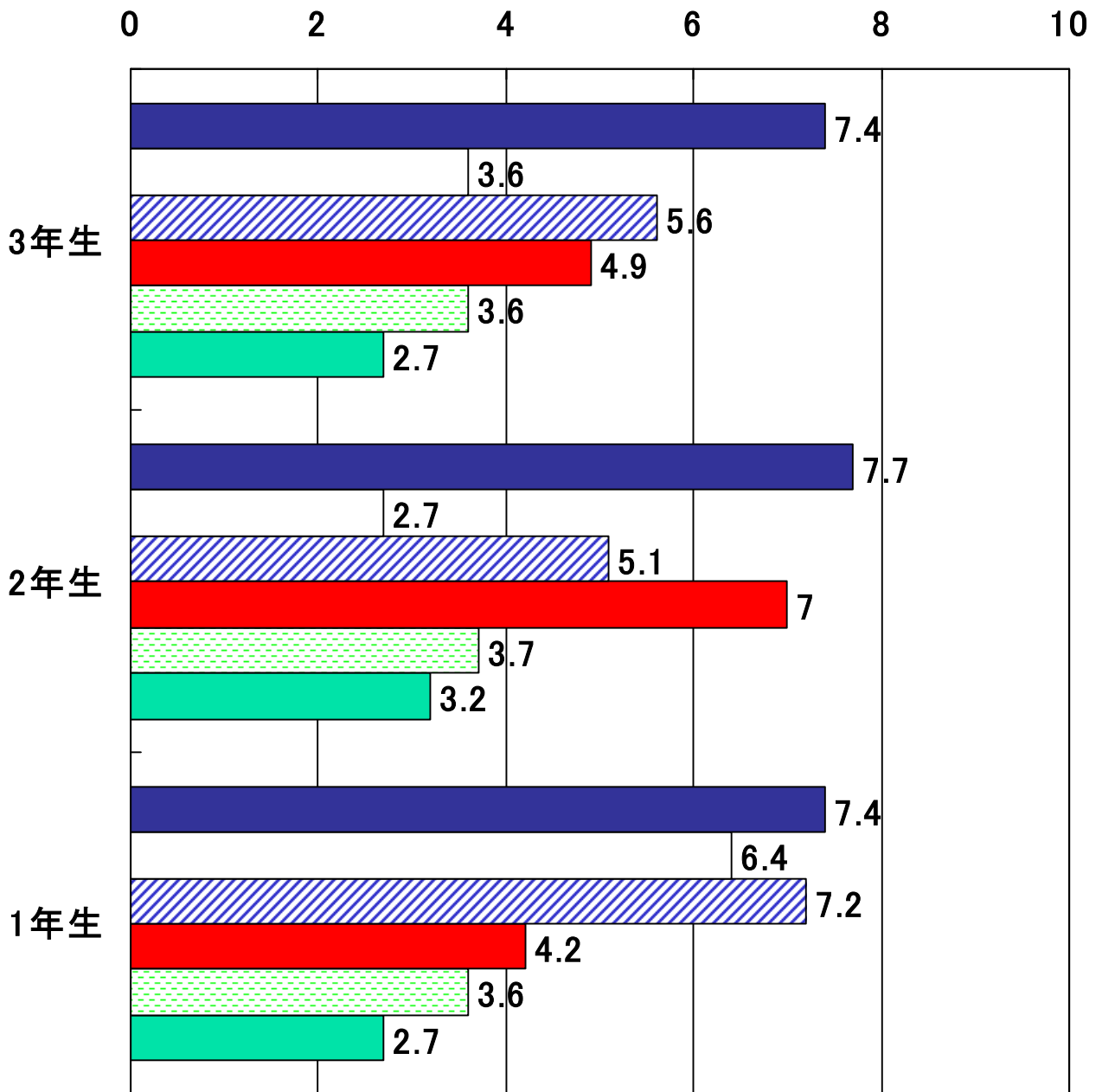
$\text{知識点数の平均} = \text{回答者数} \div \text{回答者の知識点数の合計}$

知識点数の平均



- ストレスの起こり方や防止、解消法について知っている。
- 心と体のつながりについて知っている。
- ▨ スポーツをすることが健康のために大切だと知っている。
- ▤ 健康には、規則正しく栄養バランスのよい食事が大切だと知っている。
- 早寝早起きが健康に大切なことだと知っている。

健康状態 健康のために心がけていること。



- 歯みがき
- ストレスをためない
- ▨ 食後や寝る前の歯みがき
- スポーツ
- ▨ 規則正しく、栄養バランスよい食事
- 早寝・早起き

その他 健康のために心がけていること。

- ・ ゲームやテレビの時間を決めている。
- ・ 気分転換をする。
- ・ 睡眠をとる。
- ・ 部活をやる。
- ・ 腹筋をする。

健康に関する疑問

◎ストレスの発散方法

◎こころとからだのつながり

◎背が伸びる方法

・ 身の回りの整頓方法

- ・ 消化がよくないので、どうしたらよいか。
- ・ 早寝をしても疲れがとれないので、どうしたらよい。 ◎は複数回答

今後の課題

- ・ 朝食未摂取者をゼロに！
- ・ 健康に関する行動力をアップ！！