ほんわか保健室



中部中学校　保健だより臨時特集号　令和３年７月１９日発行

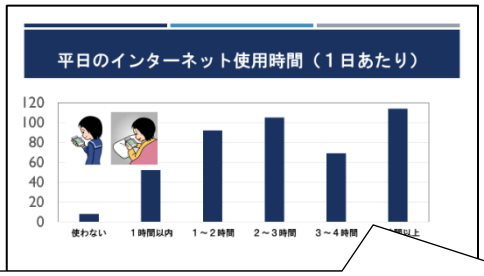
第１回学校保健委員会の報告

テーマ「成長期の体づくりについて」～コロナ禍に生きる今～

７月６日，全学年生徒を対象に，第１回学校保健委員会を実施しました。はじめに，保健委員が，本校の気になる現状について発表しました。その後，外部講師として株式会社明治　菊池美香様をお迎えし，「成長期の運動と食事」について講話していただきました。コロナ禍ということもあり，各教室でオンライン開催としました。

＜保健委員の発表＞

中部中生の気になる現状
①運動不足ではありませんか
②食事を大切にしていますか
③就寝時間が遅くありませんか



平日，一日あたりのインターネットを使用する時間が，３時間以上の人が約半数いる。

◎コロナ禍の今，成長期の今，健康面で気になる現状があります。この機会に自分の生活習慣の見直しをしてみましょう。

＜講話の内容の紹介（一部）＞

☆詳しくは配付した明治のリーフレットを見てみましょう！

●中学生→第２発育急進期
●成長期に大切な３点セット
→「(バランスの良い）食事」「運動（活動すること)」「(充分な）睡眠と休養」これを繰り返すことで強くがんばれる体がつくられる。
●運動は，骨の骨端線を刺激して骨が伸び成長を促す。適度な運動は感染リスクを低下させる。
●成長期はたくさんの栄養を必要とする。特にスポーツや体を動かす活動をしている場合は，さらに多く栄養を摂る必要がある。
●トップアスリート（大谷翔平選手）の朝食メニューは，特別なメニューではなく，５大栄養素の入ったバランスの良い食事を摂っている。
●一度にたくさん食べられない時や体を大きくしたい時，運動の前後は補食で栄養をとると良い。おすすめの補食→（バナナ，サンドイッチ，ヨーグルト，おにぎりなど）
●５大栄養素を意識したバランスの良い食事のメニューを考えてみよう！
「主食，主菜（おかず)，副菜（野菜)，牛乳・乳製品，果物」を取り入れる。

★アンケートではたくさんの感想や質問が記入されていました。その中の一部を紹介します！

運動はすればするほどいいと思っていたが，し過ぎると逆に免疫が落ちて病気にかかりやすくなることを知った。自分に合った適度な運動を心がけようと思った。（３年女子）

大谷選手などのアスリートの食事は，何か特別なものを食べているわけではないということを知って驚いた。食事や運動はできているので，睡眠に気をつけて生活していこうと思う。（２年女子）

歳をとって骨が弱くなっても怪我をしないように，成長期の今にカルシウムをたくさんとろうと思った。運動を適度にして，バランスの良い食事を取ることが，とても大切なことだと思った。（３年男子）

自分はサッカーをしていて，「よくご飯をたくさん食べろ」と言われるのですが，それが今成長期だからというのと，運動をすることで，たくさんの栄養が失われるからだと分かった。（２年男子）

今自分が大切な時期だと分かった。健康に生活していくために栄養のバランス，睡眠，運動に気をつけたい。朝食のメニューも見直そうと思った。（１年女子）



★多かった３つの質問の回答を明治 菊池様に回答していただきました！！

質問１　身長を伸ばしたり，体を大きくしたりするために有効な食事は何ですか？

『背が伸びる＝骨が伸びる』ということなので，骨の材料となるカルシウムとたんぱく質（コラーゲン）をとること，そして，体づくりには主にたんぱく質が必要となります。しかし，それらだけ摂ればいいのではなく，大切なのはバランスの良い食事をすることです。

質問２　効率的なダイエット，成長に負担のないダイエット方法はありますか？

中学生のみなさんは成長期です。成長期は『生活する分』に，＋『成長する分』が必要です。栄養をしっかり摂ることの方が大切なので，成長期にダイエットはおすすめできません。そもそも，『太る』のは，摂取エネルギーに対して消費エネルギーが少ないからです。しっかりと体を動かしてバランスの良い食事を摂ることを優先してほしいです。

質問３　大会・試合の当日の食事に良い食べ物を教えてください。

試合前日までは，『主食・主菜・副菜・果物・牛乳乳製品』の５つの組み合わせを基本に，主食と果物をいつもより多めに摂るようにすると良いと言われています。また，本番開始から逆算して，３～４時間前はおにぎりやうどん，カステラ，トースト等を摂り，１時間前はバナナやエネルギーゼリーなど，３０分前にエネルギードリンクや100%オレンジジュース等，エネルギー・水分補給を考え，消化の良いものを摂るようにすると良いと言われています。試合本番中の水分とエネルギー補給も忘れずに！