

青空

～学校保健委員会号～

令和5年12月25日

発行

真岡市立大内中学校

12月20日（水）に行いました、学校保健委員会の実施結果を報告します。

今年度の
テーマ

食と運動 ～自分の生活に合わせた食事～

テーマ設定の背景

○昨年度の学校保健委員会後のアンケートで、次年度のテーマとして食について取り上げて欲しいという意見が多くありました。

○本校の新体力テストの結果を分析した結果、アンケートで好き嫌いをせずに食事を摂っていると回答した生徒群の方が、好き嫌いをしていると回答した群に比べ、体力テストの総合得点の平均が高いことがわかりました。

これらの背景から、今年度の健康課題として、各種取り組みを行ってきました。

学校保健委員会とは？

各学校における健康課題の改善に向けて、研究・協議し、健康づくりを推進する組織です。

学校・家庭・地域など異なる立場の人たちが共通理解・共通認識を図る機会の場となっています。

学校歯科医 小林先生から

本校の学校歯科医の小林先生から歯と食事／歯とスポーツについて情報提供をいただきました。詳細は、学校保健委員会資料を確認してください。



【歯並びと姿勢】

歯のかみ合わせが悪いと、体の重心をずらしてバランスをとろうとします。頭のバランスが崩れると、肩や腰を歪ませてバランスを取ろうとするので、体のバランスやフォームが崩れ、パフォーマンスを最大限に発揮することができません。

特にバランスを求められるトレーニングや陸上などの競技では、ゆがみがない人との差は明確に出てきます。

イラスト出典：(株)コムネット

今年度初！

保健委員会だより発行



左側会で配布した資料の表紙です。

3年2組 松本遥香さんのイラストです。

右側保健委員会で、生徒の皆さんに学校保健委員会に積極的に参加してもらうための方法を考えた結果、委員会だよりを作成しました。

講話

講師として、とちぎスポーツ医科学センターの管理栄養士／公認スポーツ栄養士の
大津 智仁 先生をお招きしました。

講話の概要を紹介します。

① 健康と食事

- 健康は、すぐに手に入るものではなく、作り上げるもの。
- 栄養と栄養素の違い。
- You are what you eat.
あなたは、あなたの食べた物でできている。

② 食事と自分の体のつながり

- 体重は、健康のバロメーター。しかし、大事なものは重さの内訳。
→同じ体重でも、筋肉や骨の割合で、運動の結果が変わってくる。
- 中距離や長距離の選手で疲労骨折が多くなるのは、高1～2の時期。
→運動量に食事量が見合わなかったことで、筋肉や骨などを消費してしまうことが多いから。

③ 具体的な食事のポイント

- 給食はバランスのとれた食事のお手本（果物が加わるとさらに〇）
- 朝食を大事にする
- 補食やおやつを活用（おすすめはおにぎり）
- 腸内環境を整えて、免疫力を高める。
- 料理をしなくても、工夫をすれば栄養のバランスは整えることができる。
- 運動の効果
→運動不足を原因とする死亡数は、飲酒や塩分過剰摂取などの項目よりも多い。



会の様子

