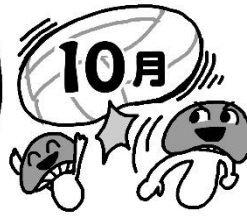


# ほけんだより



平成29年10月19日  
川口市立東中学校  
保健室 NO、8  
10月号②

10月9日～15日  
アウトメディア強化週間  
取り組みの様子



先週は新郷地区のアウトメディア強化週間でした。今回は、左のプリントを事前に配布し、家での様子を評価・反省記入（自分と家の人）する取り組みをしました。取り組みの様子の一部を紹介します。

\*目標例

スマホ、  
テレビ、PC、  
ゲームの時間

を減らして、

テスト勉強、読書  
家族と会話、団らん  
早く寝る、お手伝い  
早寝早起き

をします。

評価（提出人数分）

%	A	B	C
自分	36.6	59.0	4.4
家族	35.1	57.0	7.9



感想（自分） ・テスト前なので、いつもよりスマホの時間を減らせたと思います。  
 ・テレビ、ゲームの時間を減らそうと思って意識したら、減らせました。  
 ・メディア時間を減らしたので、勉強に集中できました。そして、早く寝ました。  
 ・テレビは見ていたけど、そのときに家族との会話が増えました。  
 ・勉強もしたけど、ゲームもしてしまいました。  
 ・いつもの習慣でつい、スマホを見てしまいました。



感想（家族から）

- ・自分で決めた目標を意識していました。・テスト前は、スマホを預かりました。
- ・部活と勉強でメディア時間はほとんどありませんでした。
- ・スマホは手元から離して、勉強している姿が見られました。
- ・平日は実行していたけど、休日はメディア時間が長かったように思います。
- ・この期間が終わってもアウトメディアを続けてほしいです。

**次回予告**  
アウトメディア強化週間  
11月23日（木）～29日（水）  
今回と同様の取り組みになります。

今年度のむし歯の治療率は90%でした。  
 （9月1日現在） \*昨年度 93%  
 多くの方が治療をしました！むし歯ゼロのクラスも多いですね！！

しかし、1年以上治療していない、2本以上むし歯がある等まだまだ課題はあります。11月の歯科健診では、学校歯科医の先生にほめられる歯と口の状態でいたいですね。

むし歯 治療状況（10月13日現在）  
 (人数)

	むし歯あり		むし歯あり		むし歯あり
1-1	1	2-1	1	3-1	😊 0
1-2	2	2-2	2	3-2	😊 0
1-3	2	2-3	3	3-3	😊 0
1-4	3	2-4	4	3-4	1
6組	2	2-5	😊 0	3-5	😊 0



## 給食試食会を開催しました。

平成29年10月5日(木)



### 給食試食会 内容

- ◎南平学校給食センター 大熊栄養士より
- ・給食について
- ・給食センターについて (DVD)
- ・中学生期の栄養について

- ◎学校歯科医 高先生より
- ・歯ならび、矯正歯科について
- ・歯ならびと食の関係

### ◎給食試食、感想記入

#### 当日の献立

- ・親子うどん
- ・さつまいも天ぷら
- ・オレンジ
- ・牛乳



川口市の給食は、栄養バランスがとれていて、 unnecessary 食品添加物はできるだけ使用せず、地元の食材を使うことや旬・季節感を大切にすることをもとに献立が考えられています。

給食センターでは、衛生面に配慮した給食作りをしています。

### 成長期における栄養素について

- ① 運動部の生徒の食事
  - ・エネルギー源の確保 (炭水化物)
  - ・ビタミン B1 はエネルギーを作るときに必要 (豚肉)
  - ・運動後は糖質 + (乳) たんぱく質で  
疲労回復と筋力アップ
- ② 塾通いしている生徒の食事
  - ・空腹状態は脳のエネルギー不足 ⇒ 塾前に軽食で補う
  - ・たまご、魚 (DHC)、大豆製品は  
記憶力や集中力アップに効果あり

### 歯ならび・矯正歯科について

- ① 歯ならびの治療について
  - ・7、8歳頃から始めるといいとされているが、個人差がある。女子14歳、男子16歳頃まであごが成長すると言われていて、歯と口の状態を総合的にみて判断する。
- ② 歯ならびと食の関係
  - ・姿勢、頬づえ、唇かみ、  
柔らかい食事等

### よくかむことが大切!

- ・脳が刺激される。
- ・あごの発育を促す。
- ・消化・吸収がよく、歯が長持ちする。



給食室では、給食委員や給食当番の様子も見ました。短時間で準備や片づけをしていますが、その中でもルールやあいさつがきちんとできていることに感心していました。

### 参加した方からの感想

- ・給食の栄養バランスのとり方は参考になりました。
- ・献立作りはたくさんの工夫がされていることを知りました。味付けがよく、食が進みました。
- ・給食センターの衛生管理には驚きました。安心しました。
- ・成長期の時期は、バランスよく食べることが学力や体力にいい影響があるので、嫌いなものでも一口でも食べることが大切だと思いました。
- ・歯ならびについて気になっていたもので、専門的な話が聞けて良かったです。

\*お忙しい中ご参加いただきありがとうございました。