

ほけんだより 12月

2021.12.6 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

寒さが本格的になってきました。空気が乾燥するこの季節は、ウイルスが空気中で活発になります。手洗いうがいやアルコール消毒、換気など基本的な対策を徹底しましょう。

思春期保健講座 ～ 思春期の心と不安や悩みの解決方法 ～

11月25日(木)に2年生の思春期保健講座を実施しました。「思春期の心の特徴を知り、不安や悩みの解決方法を知ろう」というテーマで、不安や悩みが表れる原因やその対処方法、自分の心の特性について、福島県立矢吹病院の井上祐紀先生にお話をいただきました。



井上祐紀 先生

○辛い自分を助ける3ステップについて知る。

①整理する：出来事、体験したこと等を整理する

②つながる：自分を助けてくれる人とつながる

③対処する：リラクゼーションや自分の強み探しをする

○感情は悪くない。感情は刺激に対する妥当な反応である。

○感情はコントロールしなくて良い。自分の感情に気づいて向き合い、その負の感情のストレスに圧倒されないことが大切。

○過去や未来にとらわれず「今、ここ」に向き合って大事にする。

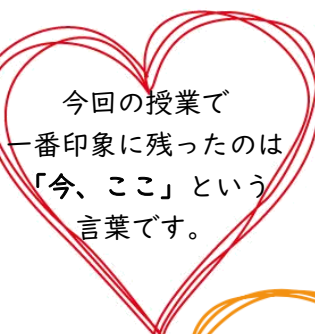


お互いに自分の強みや相手の強みを見つけました。

生徒の感想

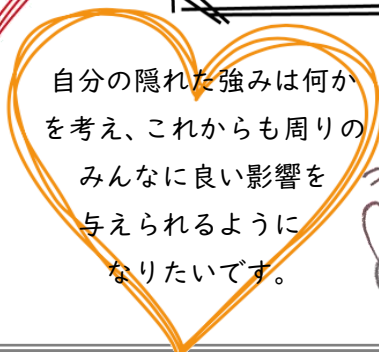
私は、大会でサーブを打つときに「失敗したらどうしよう」など、過去の事を考えてしまう事があるので、教えてもらったことを実践していきたいです。また、相談されるような安全な相談者になりたいです。

中高生で自殺してしまう人がいるとは思いませんでした。こういうことが無いように、お互いに相談できるような友人関係を作ることが大切だと思いました。また、相手のことを理解し、整理することで、ストレスの少ない人間になることが分かりました。



今回の授業で一番印象に残ったのは「今、ここ」という言葉です。

辛い自分を助ける3ステップは、自分でもできるし、知らない人に教えて、その人を助けてあげることでもできると思うので、これから活用していきたいです。

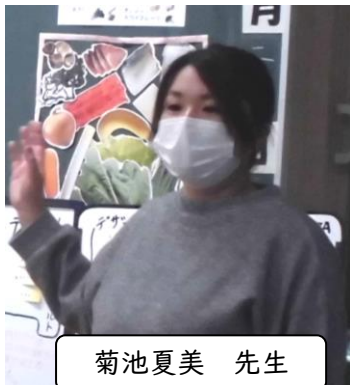


自分の隠れた強みは何かを考え、これからも周りのみんなに良い影響を与えられるようになりたいです。



2年生で食育の授業を実施しました

11月29日(月)に本校の栄養技師、菊池夏美先生を講師に、食に関する指導を実施しました。テーマは「スポーツの競技力を高める献立を考えよう」で、活発に運動する中学2年生のこの時期に、どんな食事をとれば、スポーツの競技力を高められるかを教えていただきました。



菊池夏美 先生

スタミナUP

糖質の吸収を高めるビタミンB1とクエン酸をとる。

ビタミンB1を多く含む食材



クエン酸を多く含む食材



体調バランスUP

鉄分と鉄分の吸収を高めるビタミンCをとる。

鉄分を多く含む食材



ビタミンCを多く含む食材



筋力UP

筋肉への合成を助けるビタミンB6と、コラーゲンの合成を助けるビタミンCをとる。

ビタミンB6を多く含む食材



◎ビタミンCは関節を強化する作用もあります。



それぞれテーマ別で献立を考え、発表しました。使用する食材は決められていたため、その中から献立を考えるのは難しかった様子です。

生徒の感想

自分は土日に食事が偏っていたと思うので、今日学んだことを生かし、しっかりとバランスの整った食事をとっていきたいと思った。さらに、どのような組み合わせが良いのか分かったので、日々の食事に取り入れ、自分が健康になり、スポーツで楽しくプレーできるようにしていきたいです。

実際に献立を作ってみて、思っていたよりも難しくて驚きました。栄養バランスなども考慮する必要がある、これを毎日僕たちのために考えてくださる栄養師さんはすごいと思うし、感謝する必要があると思いました。毎日給食楽しみにしています。

健康な体を作るためには、食事が大事なことを改めて知りました。実際に献立を考えてみて、とても難しく、何を作ったら良いのか分かりませんでした。献立を考えるのは大変だなと思いました。

食事をしっかりとらないと、健康な体でスポーツをすることができなくなってしまったり、いいパフォーマンスを生み出すことができなくなってしまったりすることを知りました。

食材によって大きく主成分が変わることが分かった。来年の中体連に向けて、今から食生活を見直し、目的に合った食事が取れるようにしたい。