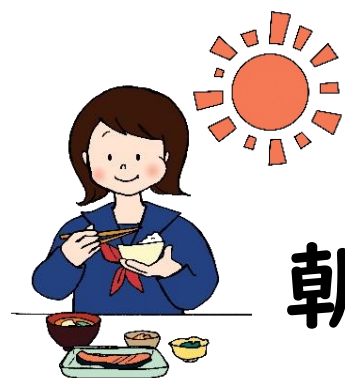


ほけんだより



2024年2月14日
天王寺川中学校 保健室



朝ごはんは
英語で??

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんの働き

★脳のエネルギーチャージ★

人間の脳が順調に働くためにはエネルギー(ブドウ糖)が必要です。ブドウ糖は肝臓に12時間しか蓄えられないため、朝ごはんを食べないと給食までの間に消費し、イライラしたり集中力がなくなったりします。



★体に朝が来たことを知らせる★

朝ごはんを作る音、香りや色どり、味などの刺激で脳が更に活動を始めます。また、胃や腸も活動を始め、排便が促されます。



★昼食の暴食を防ぐ★

朝ごはんを食べずに空腹の状態で昼食を迎えると、一気に多く食べてしまいがちに。また、よく噛まずに多くの量を食べると内臓に負担がかかり、うまく消化できなくなってしまう。



★1日のエネルギー量を満たす★

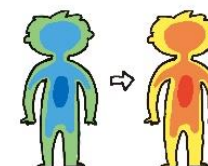
朝ごはんに限らず、欠食すると必要エネルギー量が足りなくなってしまう場合があります。特に思春期(中学生)は体が著しく成長するので1日に必要なエネルギー量は十分にとるようにしましょう。

2月1日(木)に第2回学校保健委員会を開催しました。学校医の先生方やPTAの方々、さらに今年は保体総務の大西さんと保体委員の学年代表3名にも出席してもらい、栄養教諭の武田先生の講話や学校医の先生方の指導助言を聞きました。

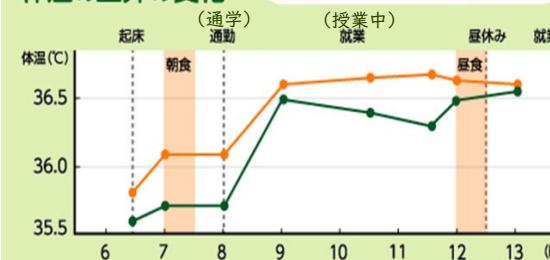


武田先生からいただいた資料をスクールタクト、Google Classroomで配信しています。中学生でも簡単にできる朝ごはんの作り方なども紹介していただきました。ぜひ保護者と一緒に見てください。

朝ごはんと体温



体温の上昇の変化



朝ごはんを食べると、消化管が筋肉運動を始めます。それによって得られた熱を利用して、寝ている間に低下した体温を上昇させ、身体は1日の活動の準備を整えます。

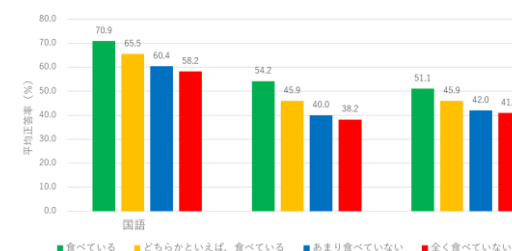
朝ごはんを食べると代謝up ☑ 痩せやすい
朝ごはんを抜くと代謝down ☒ 痩せにくい

朝ごはんと学力



朝ごはんを食べないとブドウ糖が不足し、集中力が低下しているため勉強がはかどりません。また、朝ごはんが水のみだと集中力は低下し続ける一方で、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べると、食べた30分間は向上し、その後水のみときよりも緩やかに低下していきます。

朝ごはんと学力の関係



保体委員 学年代表の感想

私は「朝ごはんを食べよう!」を聞いて朝ごはんの大切さを知りました。朝ごはんにはブドウ糖というものが入っており、そのブドウ糖を十分にとらないと、授業の最中に眠くなったり、集中力が切れて、授業に集中できなくなったりイライラしたりとなったりします。ダイエットで、朝ごはんを抜く人もいると思いますが、逆効果でやせにくい体質になっています。しかも、今、成長期の私たちにとっても、朝ごはんはとても大事となっています。朝ごはんを食べてこなかった人は、この話を聞いて朝ごはんの大切さを知り、毎日食べて、元気に登校しましょう。



今回の講話で分かったことは、毎日朝ごはんを食べないと自分の体調に影響がでたり、集中力が低下していくことや、中学生にとってとても大切なビタミン、タンパク質、ミネラルなどが不足してしまうことが分かりました。朝ごはんを食べることで体温を上げようとしたり、体内のリズムを整えたりしてくれます。これによって勉強や仕事の効率が大きく変わるのでこれから朝ごはんをつくる時は栄養バランスや特に乳製品などのカルシウムをしっかり整えるようにしたいと思いました。



12時間しかブドウ糖を貯めることができないので、ちゃんとお飯を食べるべきだと改めて思いました。ブドウ糖がなくなってしまうたら、私たちの生活に関わってしまいます。また、朝ごはんを食べなかったら体温が下がり、授業中も集中できなくなったり眠くなってしまうことを知り、朝ごはんは大切なんだなと思いました。

朝早く起きるかによって朝ごはんが食べられるか食べられないか決まるので、生活習慣をちゃんとしていくべきと思いました。主食・主菜・汁物・副菜など、バランスよく食べることは成長期の私たちにとって大切だと思いました。



学校医の先生方のお話

かわさき内科クリニック
川崎先生



骨は20歳までにつくられるため、今の時期の食事が将来の体をつくることになります。実際に80歳の方が学生時代に牛乳をたくさん飲んでいて、今でも若い人に負けないうくらい強い骨の方がいるそうです。

以前ほど報道はされなくなりましたが、インフルエンザやコロナが増えている状況です。毎週金曜日の午後に動向が発表されているので気になる人はチェックしてみてください。

天中では給食の残食^{ゼロ}0に向けて、好き嫌いなく食べるように声かけを行っています。

また、SDGsにおける食品ロスへの取り組み等が農林水産省HPで紹介されているので、是非見てください。



あだち歯科口腔外科
足立先生

コロナになってから給食の残食が多いといわれていますが、味覚とは総合感覚であり、鼻をつまむと味が分らなくなるのと同じで、コロナやインフルエンザで鼻が詰まっているから食欲がなくなっています。

また、味の濃い食べ物が増えていますが、スマホ難聴と同じで濃いものをいつも食べていると、それに慣れて舌がおかしくなり、本来の味が分らなくなります。味の濃いものばかりをたべるのではなく、選択摂取をするようにしましょう。

佐藤耳鼻咽喉科
佐藤先生

ヘッドホン難聴



イヤホン・ヘッドホンを使う時は、1日1時間を目安に10分休むようにしましょう。音量は人との会話が聞こえる程度で、周りの音がうるさい時は音量を上げるのではなくノイズキャンセリングをすると良いです。

若い人の難聴が進行してきています。難聴は治らないので、耳鳴りや耳が詰まった感じがするなどの自覚症状がある人はすぐに受診するようにしましょう。