

食育だより

平成30年11月7日
福島県立若松商業高等学校 保健厚生部

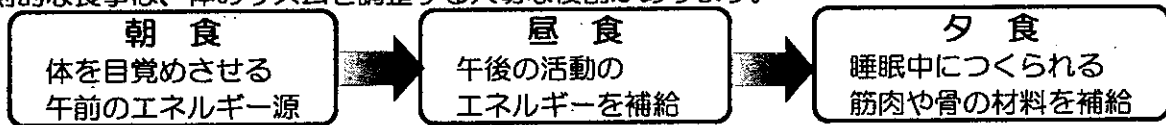
文化祭や修学旅行などの行事も終わり、今学期ももうすぐ期末考査の時期となります。落ち着いて学業に励んでいますか？今回は、第2回朝食週間と10月の衛生調査の結果についてお知らせします。

1 第2回「朝食について見直そう週間運動」11月7日(水)～11月14日(水)

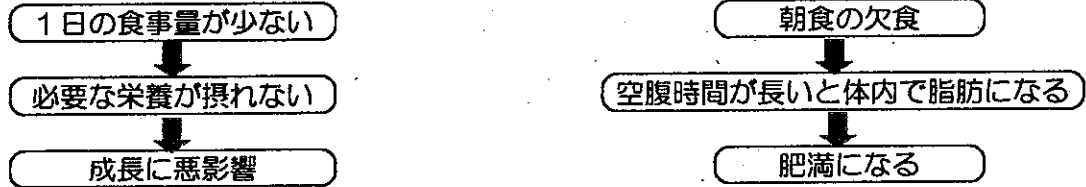
最終日の11月14日(水)に第2回朝食調査を実施します。前回の6月の朝食摂取率は、福島県全体が96.7%だったのに対して、本校は97.6%でした。8つのクラスが全員朝食を摂取してきた一方で、学校全体で朝食欠食者が13人いました。生活リズムや食事リズムを見直して、今度こそどのクラスも朝食摂取率が100%になるように声をかけ合いましょう！！

●1日3回の食事のリズム

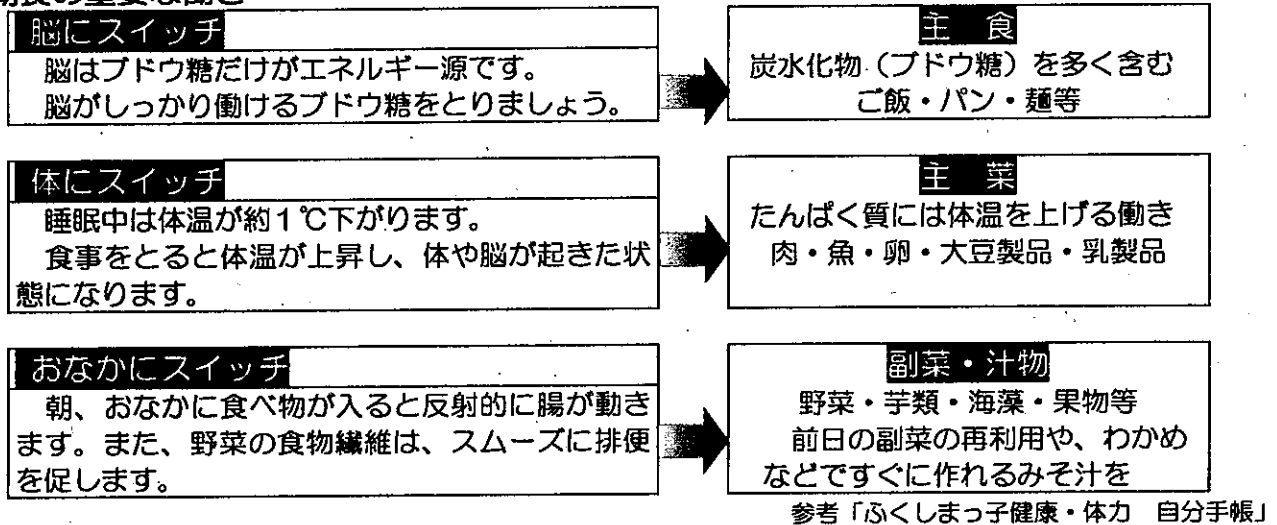
私たちの体には、1日を周期とする「体内時計」があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は、体のリズムを調整する大切な役割があります。



朝食を欠食すると、体重の増加や成長に必要な栄養の不足になります。一方で肥満にもなります。



●朝食の重要な働き



●共食をすると良いことがある ～ 本校では10.5%の人が、朝、夕共に孤食です ～

食卓を囲み食事を共にする「共食」の頻度が高い人は、食生活が良好な傾向があります。

①心の健康状態について 「気が散る・根気がない」などの精神的な自覚症状が少ない。

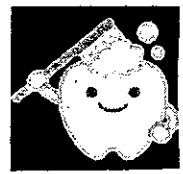
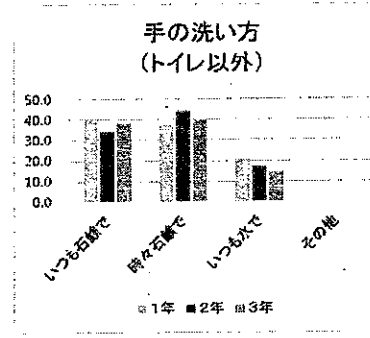
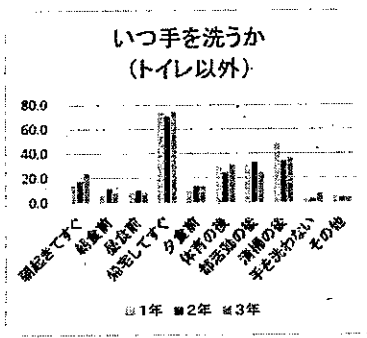
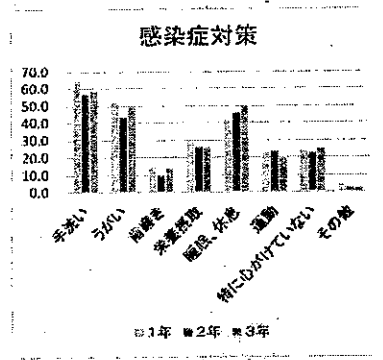
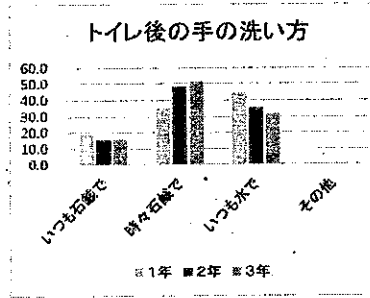
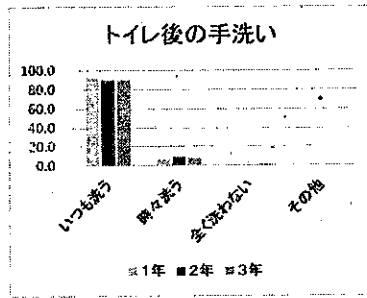
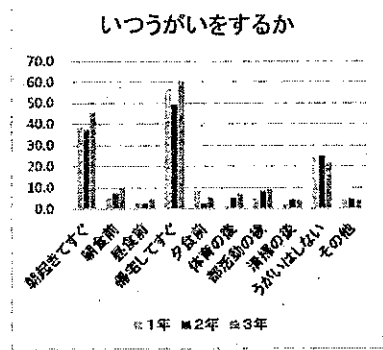
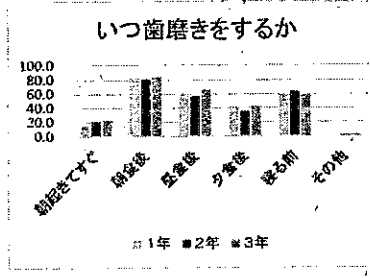
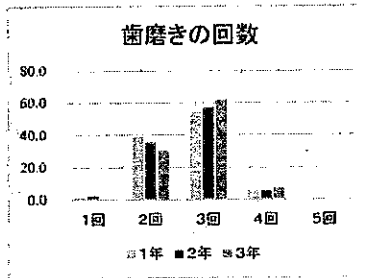
②食生活について ファストフードの利用が少ない。

野菜や果物など健康的な食品の摂取頻度が高い。

ほぼ毎日共食している人(ほとんど孤食がない人)は、孤食が週2日以上の人に比べ、食事のバランス(主食・主菜・副菜)が良い傾向があります。

参考「みんなの食育白書」

2 衛生調査（10/24実施）の結果について



- ★ **歯磨きの回数は3回が最も多く、朝食後に80%以上、昼食後に約60%の人が歯磨きをしていました。しかし、夕食後と寝る前の合計が1。2年生は100%に達しておらず、汚れた歯のまま就寝している人がいると思われます。虫歯は夜中に進行しますので注意しましょう!!**
- ★ **高校では、学校での間食は個人の判断に任せられています。甘いジュース類やお菓子を多飲多食していませんか?常に砂糖類が歯に沈着しており、歯も磨かなくなれば、虫歯になるのは当然です。**
- ★ **トイレの後に「いつも手を洗う」人は90%以上でしたが、「いつも石鹸で手を洗う」人は、約16%しかいませんでした。また、トイレの後、「時々しか手を洗わない」人は全校で43人いました。石鹸がなくて使えないという理由もありましたので、清掃時石鹸の補充を忘れないようにしましょう!!**
- ★ **トイレ以外で手を洗うのは、「帰宅してすぐ」が70%以上、次いで「清掃の後」約40%、「部活動の後」が約30%でした。一方、食事前は約10%の人しか手を洗っていませんでした。ただ、トイレの後以外では手が汚れたと感じた時に洗っているためか、「いつも石鹸で洗う」人が約40%に増えています。**
- ★ **うがいで一番多いのが「帰宅してすぐ」で、約60%弱いました。しかし、「うがいをしない」人がどの学年でも20%以上いました。全体的に学校でうがいをしている人は少ないことがわかりました。**
- ★ **インフルエンザなどの感染症対策で実施していることは、「手洗い」約60%、「うがい」約50%、「睡眠、休息」が約45%でした。「手洗い、うがいの励行」という呼びかけがある程度浸透しているようです。しかし、「特に心がけていない」人が25%弱いました。感染症に罹患すると高熱等で苦しむほか、約一週間出席停止となり、学業が遅れてしまいます。これから流行の季節になりますので十分気を付けてください。**

本校では今秋も感染性胃腸炎がすでに発生しています。細菌やウィルスは目に見えません。汚れが目立つときだけ、石鹸を使用したり、うがいをしたりしていませんか?日頃から、石鹸による丁寧な手洗いとこまめなうがいを心がけていきましょう!!

アンケートの記入や集計にご協力ありがとうございました。