

# 保護者向け保健だより 7号

令和 6 年 12 月 6 日  
竜神中学校  
保健室



## 11 月 8 日 (金) に学校保健委員会を開催しました。

今年度から、3 年間を通して「食育」、「がん教育」、「性教育」について学ぶことができる形式に変更し、学年ごとに講師の方からお話を聴きました。講演後は各学級で学んだことや思ったことを発表し、互いに考えを深めることができました。

また、後期保健給食委員が司会進行、講師紹介、お礼の言葉などを担当し、活躍しました。

### 【1 年生】 食生活を見直してみよう

～野菜ってどのくらい食べればいいの?～

講師：齋藤 有紀奈 様 (栄養教諭)	片岡 史歩 様 (栄養教諭)
重田 玲子 様 (栄養教諭)	森下 奈央 様 (上級食育指導士)
山下 由佳 様 (上級食育指導士)	鈴木 愛乃 様 (上級食育指導士)
今井 美貴 (本校家庭科教諭)	

野菜に含まれる栄養素の働きを知り、栄養バランスのとれた食生活を送るための工夫を教えていただきました。



1 日に必要な野菜の量  
⇒ 350g



- ・ 鍋にしたり炒めたりすると食べやすい
- ・ ドレッシングで味変!
- ・ スムージーを作る



#### 野菜を食べると...

- ・ 体の調子が良くなる
- ・ 腸内環境が整う
- ・ 肌荒れ防止
- ・ イライラ軽減



「ピーマンは苦手だけどキャベツなら食べられる!」  
苦手な野菜を無理して食べるのではなく、**同じ栄養素が含まれている野菜に置き換えて食べる方法もあるよ!**

←学校に掲示してあるのでぜひご覧ください。



### ★学んだこと・思ったこと★

- ・ 給食は栄養士さんが私たちのことを考えて作ってくれているので、配られた分は残さず食べ、今よりも野菜を食べるようにしたい。
- ・ タンパク質、脂質、糖質、ビタミンなど、それぞれの栄養素が体を作っていることが分かった。蓄えておくことができないため、毎日バランス良くとりたい。
- ・ 今まで必要な量の野菜を食べていなかったことを実感した。味噌汁や漬物などいろいろな食べ方があることが分かった。

### 保健給食委員



## 【2年生】わたしががんの体験を通してみなさんに伝えたいこと

講師：釘貫 由美子 様 林 ますみ 様 （NPO 法人ミーネット）

がんについての知識をクイズ形式で学びました。また、がんと診断された方の当時の思いや生活の様子を聞き、自分や家族、仲間の『いのち』について考えました。



同じ立場でお互いを支え合う  
「ピアサポート」  
相談したり話したりすること  
で気持ちが楽になる

- ・がんになるリスクを減らすために  
**生活習慣を整える**
- ・早期発見・早期治療のために**がん検診**

「普通の生活は本当に幸せ」



### ★学んだこと・思ったこと★

- ・日頃から規則正しい生活を送り、生活習慣病にならないようにし、がんなどの病気を予防したい。
- ・がん検診を受けることができる年齢になったら積極的に受けたいと思った。また、家族に話して検診を勧めたい。
- ・今ある生活をより大切にしたいと思った。
- ・もし自分や身近な人ががんになったときのために、もっとがんについて知りたいと思った。また、支えることができる人になりたい。

## 【3年生】もうすぐ大人になる中学3年生のみんなへ伝えたいこと

講師：藤井 真紀 様 （産婦人科医）

自分や大切な人の心や体を守るための正しい知識を教えていただき、これからの生き方について考えました。



### 大人になるってどういうこと？

- 自分で選択して決め、責任ある行動をとること = **自立すること**
- × **大人≠なんでも一人でできる**  
頼れる人（相談できる人）、もの（ストレス解消方法）を増やすことが大切

明らかな Yes 以外は **No**  
「嫌よ嫌よ」は本当に **No**



### ★学んだこと・思ったこと★

- ・自分の気持ちも相手の気持ちも尊重し合う対等な関係を築きたいと思った。
- ・デート DV には暴力以外にも、暴言や行動を制限されることも含まれることが分かった。
- ・自分のことや気持ちを大切に意思表示をしていこうと思った。



この機会にご家庭でお話ししてみてもいいのではないでしょうか。