



令和5年 11月1日
浜北西高校 保健室

11月23日は勤労感謝の日です。もともとは、「新嘗祭(にいなめさい)」という飛鳥時代から続くお祭りに由来しています。その年に収穫したお米を神様にささげて感謝し、来年の豊作を祈る日でした。

現在では、農作物に限らず、すべての生産を祝い、勤労を労う日となっています。おいしいご飯を味わいながら、周りの人に「ありがとう」の気持ちを伝えたいですね。

11月の予定

11/ 1(水) カウンセラー来校
11/15(水) カウンセラー来校
11/28(火) カウンセラー来校

カウンセラーに相談したい人は、保健室へ申し込んでね。

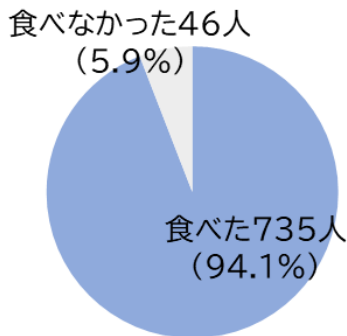


朝食について考えよう！！

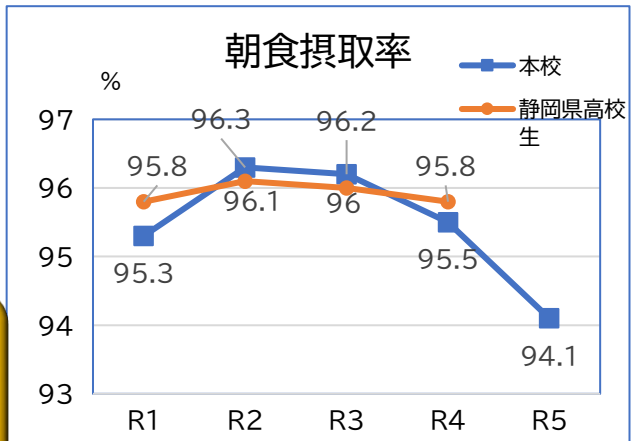


10月11日に全校生徒を対象に実施しましたアンケート結果について、報告します。

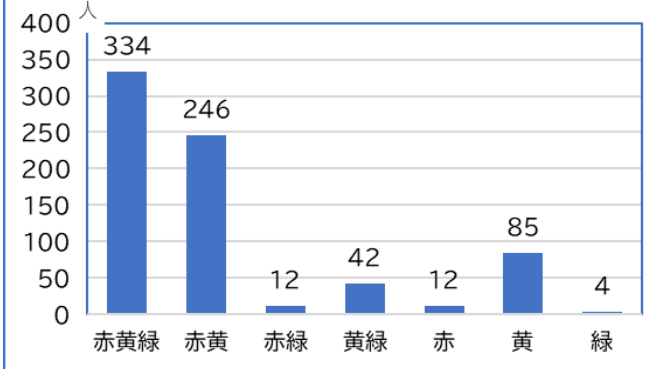
今朝、朝食は？



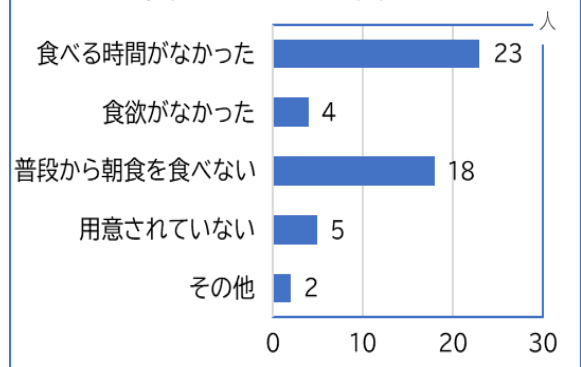
赤:肉、魚、卵、豆腐類など
黄:ごはん、パン、麺、イモ類など
緑:野菜、果物など



どんな食品を食べた？

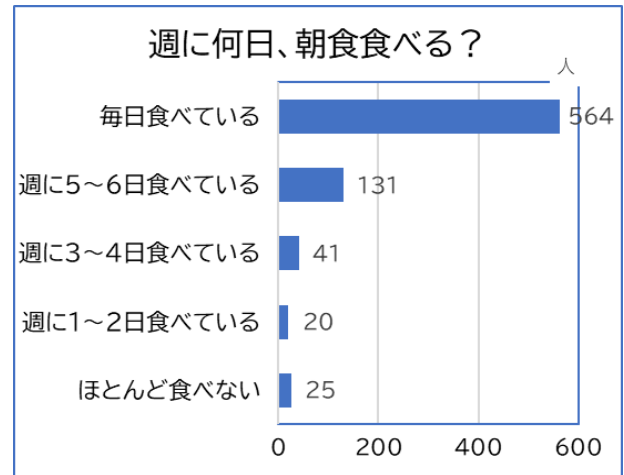
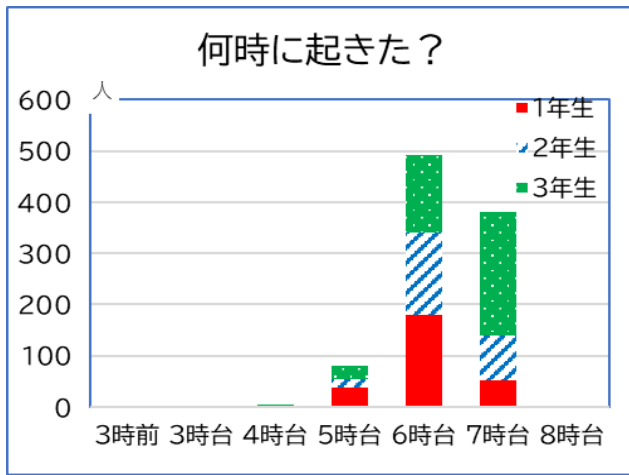
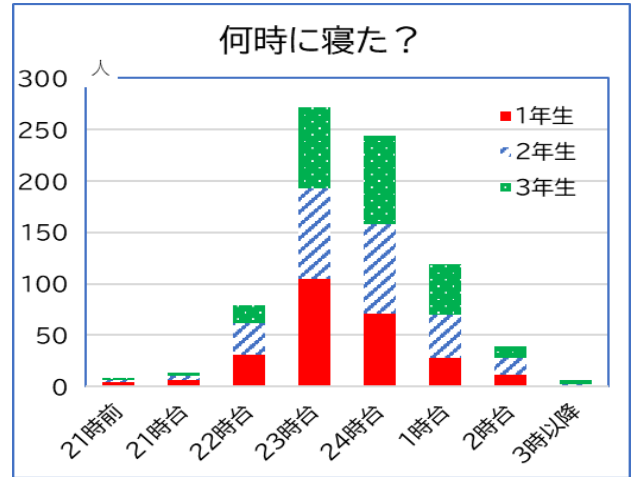
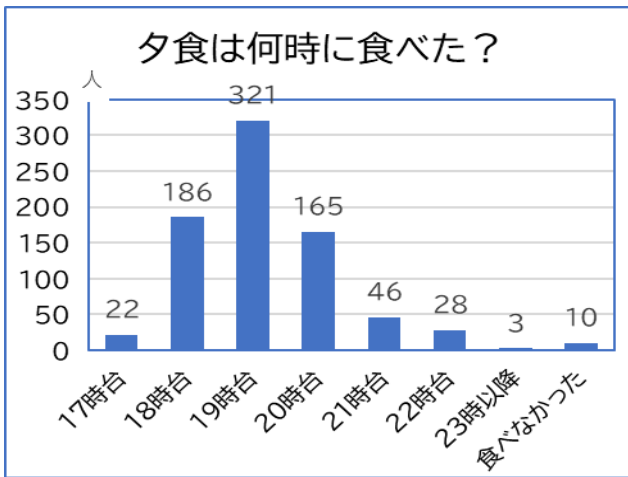


食べなかった理由は？

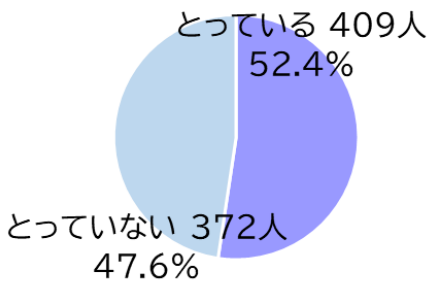


朝食を食べた人の割合は、例年に比べ今年度は94.1%とやや低い結果となりました。

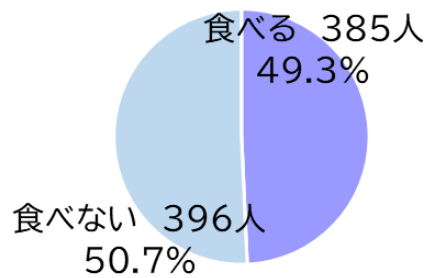
食べなかった理由の中で、「食べる時間がなかった」と答えた人が多くなっていました。食べている人と食べなかった人を比較してみると、食べなかった人は夕飯を食べる時間、寝る時間、起きる時間が遅くなっている傾向がありました。生活のリズムのずれを直し、朝食を食べる時間を確保したいものです。



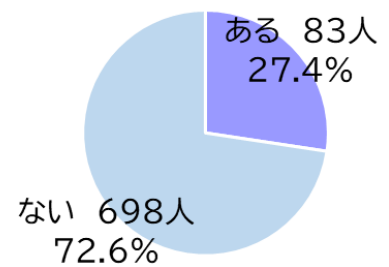
野菜は1日350g以上
とっている？



ファストフードは
よく食べる？



お菓子やジュースで食事
を済ませる？



朝食を食べることは、「脳へのエネルギー補給」「身体が活動的になる」「集中力が高まる」等のメリットがあります。高校生にとって、勉強や運動の効率をアップすることに繋がり、重要です。

今回の調査で、半数の人が1日に必要な野菜量がとれていることがわかりました。野菜を食べることは、「ニキビや肌荒れを防ぐ」「お腹の調子を整え、便秘を防ぐ」「体の水分調節をして、むくみを防ぐ」「かむ回数が増え、満腹感をアップ」「生活習慣病、がん、老化を防止」等のメリットがあります。みそ汁やスープ、カット野菜、トマト、野菜ジュース等、手軽にとれるものもたくさんあります。普段の食事の際に、野菜を意識して摂りましょう。もう一品、工夫することで、栄養バランスがよくなります。

