

まちがいがたと



つのもちがいを  
さがそう!



目のためにも  
ノテレビ・ノゲーム  
の目をつくらう!

# 庄農 保健課だより

平成25年10月発行

収穫の秋になりました。朝夕、肌寒くなりましたね！かぜぎみの生徒チラホラみられますので、手洗いとうがい・身体を冷やさないようにしましょう。



本校は視力異常の生徒が多い197人(75%)  
メガネやコンタクトレンズが合っていない人は  
定期検査をしましょう。(62人いました)



「朝食の大切さについて」 庄内余目病院の管理栄養士さんから(9月6日)

## ○2年生食育講話の感想

- ・自分で料理をすることが少なかったなので、レシピをみて作ってみようと思った。
- ・朝食を抜くと「ふとる」ということを聞いて驚いた。(食べない分やせると思っていた)
- ・バランスよく食べないと生活習慣病になったりするので、食生活を見直していきたい。(一日30品目、食べるということや工夫して料理をすることが大切だと思った)
- ・炭酸ジュースを飲んでいる人が多いので驚いた。
- ・1年生のころ、たまにしか朝食を食べていなかったなので頭が働いていなく、学習やテストにも身が入りませんでした。2年生になってからは毎日、食べるようになり、勉強にも身が入り成績が少し上がりました。(朝食は絶対にとらないといけないことです)

## ○本校の食生活アンケート結果から

全校生徒に実施

1. 毎朝、朝食をとりますか？

はい(66.8%) 時々(23.2%) いいえ(10%)

2. ジュース、サイダー、コーラをよく飲みますか？

はい(19.7%) 時々(49.6%) いいえ(30.2%)

## ○アンケートの結果より気になる事

毎日朝食を摂っている生徒が全校生徒の約70%しかおりません。学年別では(1年 64.4%、2年 65.4%、3年 70.7%)。また、ほとんど毎日朝食を食べてこない生徒が全校で10%。学年別では(1年 7.8%、2年 9.0%、3年 13.4%)。学年が進むにつれ、良くない結果になっています。朝食を食べないと午前中の授業は集中できません。特に庄農は実習が多いので、朝食を食べてないとエネルギーも大変不足してしまいます。朝ご飯は毎日きちんと食べてこよう。

## 秋の味覚をあじわおう

