

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

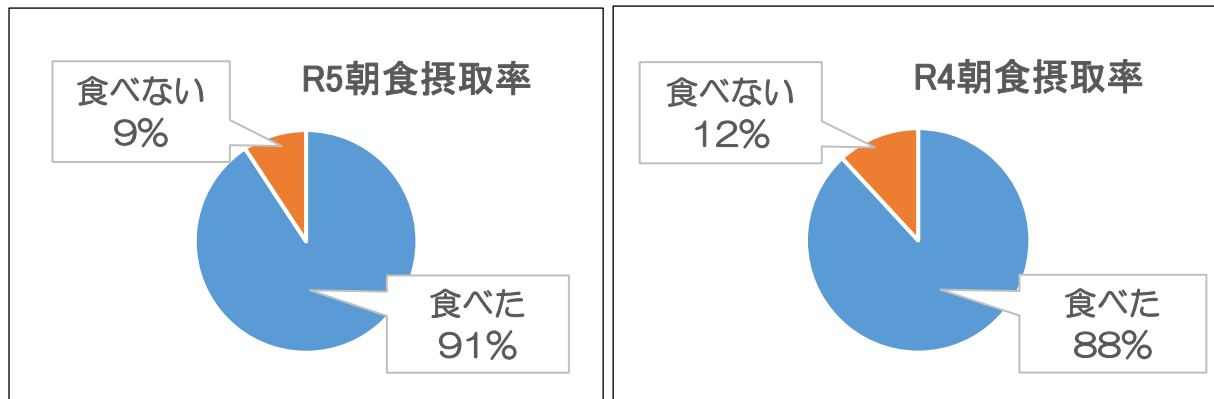
2023.7 福島工業高校 保健室

朝食に関するアンケート結果

7月5日(水)～11日(火)を「朝食について見直そう週間」とし、最終日に実施した朝食摂取状況調査の結果は次のとおりです。

回答者総数 454人

1 朝食は食べましたか? はい 412人 いいえ 42人



2 食べ方に関する項目 ()内は昨年度数値

(1) 朝食に野菜を食べましたか?

はい 48.9% (49.4%)
いいえ 51.1% (50.6%) →朝食に野菜を食べなかった人が約半数。

(2) 朝食に汁物(飲み物は含まない)を食べましたか?

はい 37.7% (39.8%)
いいえ 62.3% (60.2%)
朝食に味噌汁やスープを食べた人

(3) 昼食以外に誰かと食事をした回数は何ですか?

2回 48.9% (45.1%)
1回 37.9% (39.2%)
0回 13.2% (15.7%)
昼食以外に1人で食事をした人が前年度より減少



「性に関する教育講演会」を実施しました。

性について学ぶことは、「自分と他者が、共に幸せに生きるためにはどうすればいいかを知り考えること」です。

- 7月10日 2年生対象 講師 西口クリニック婦人科 野口まゆみ先生
「性について考えたことありますか」—診療現場から高校生に望むこと—
 - LGBTQ 性には多様な形があります。LGBTの当事者は日本人の8.9%。
 - 性感染症 感染した直後は気がつかないことも多いよ。福島県でも梅毒患者が増加。
 - 望まない妊娠を避けるために。避妊(コンドームやピル)の知識大切。
 - SNSを利用した性犯罪の増加!
 - デートDV…相手を支配しようとして相手を傷つける
- 7月12日 1年生対象 担当 養護教諭 宮本
「知っておきたい思春期の心と体」
 - 思春期のメンタルヘルス 思春期は不安定。3人目まではあきらめずに相談だよ。
 - 男女のからだ 射精と月経の仕組みの大きな違い。お互いの理解を。
 - プライベートパーツ 「口・胸・性器・おしり」は他人が勝手に触ってはいけない。
 - 性的同意 性的な接触をして良いか相手に確認すること。
「同意のない性に関わる行為は 暴力/犯罪」です
困ったら「泌尿器科医 岩室紳也先生HP」「#つながるBook」



もう治療は済んでいるかな?

最後に、夏休み期間を利用して治療勧告書もらった生徒は、受診してきてください。受診した生徒は、治療勧告書を保健室に提出してください。夏休み期間は、充電期間・メンテナンス期間です。休み中に自分自身の心と体のケアをしっかりと、2学期元気な姿で会えることを先生たちは楽しみにしています。



乱れた生活習慣は、心身のバランスが崩れる…

大谷翔平選手は、毎日睡眠時間を10時間確保しているそうです。日々良いプレーができるよう自分自身のメンテナンスはしっかりしているそうです。自己管理がしっかりできると力も発揮できます。健康な心と体を保つことは難しいことですが、大切なことでもあります。ぜひ、みなさんも大谷選手を見習って生活習慣を整えてみませんか?

今回の結果では、昨年度より朝食を食べたと回答した人の割合が上がりました。自身の体調をよい状態に保つために、できるところから朝食の充実を心がけてみてください。必ず自分にプラスの変化が起こりますよ。