



丸森中学校だより

令和8年2月6日(金) 第16号

# 水きらめ煌き緑も萌ゆ

志をもって学び続ける生徒の育成

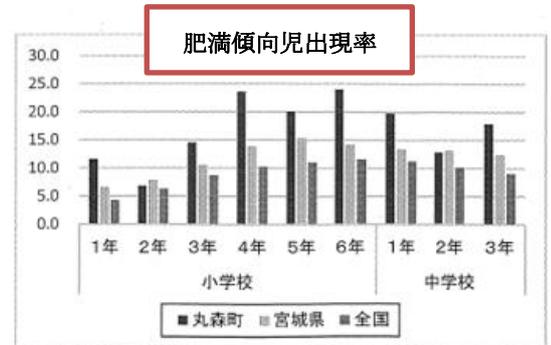
- 確かな学力：「志学」
- 豊かな心：「至誠」
- 健やかな体：「修練」

〒981-2167 宮城県伊具郡丸森町字田町南 24-2 ☎ 0224-72-2145 FAX 0224-72-1516

## 学校保健委員会を終えて

6日(金)校長室で学校保健委員会が行われ、歯科校医の目黒先生、PTAより沼崎副会長、学校から校長、教頭、生徒指導主事、保体主任、養護教諭が出席しました。それぞれ担当より今年度の学校保健・体育に関する取組を報告しました。そこで、本校の課題の一つである「肥満傾向」について、目黒先生から貴重なアドバイスをいただきました。キーワードは「ベジファースト」です。

右：肥満傾向児出現率(男女)において、男女別の調査でも、中学2年生男子を除いて、本校は肥満傾向が高いといえます。丸森町は令和7年度、県全国平均は令和6年度学校保健統計調査を参考



### ◎なぜ「野菜から」食べるといいの？

私たちの体は、空腹時にいきなりご飯やパン(糖質)を食べると、血糖値が急激に上昇します。すると、体は血糖値を下げようとして「インスリン」というホルモンを大量に分泌します。このインスリンには、余った糖分を脂肪として蓄えてしまう性質があるのです。

### ◎誰でもできる！「ベジファースト」3ステップ

給食やご家庭での食事、次の順番を意識してみましょう。

1. **野菜(ベジ)・海藻・きのこ**から：まずは食物繊維を摂り、胃の中に「クッション」を作ります。これが糖の吸収をゆっくりしてくれます。
2. **肉・魚(タンパク質)**を：次にメインのおかずを食べ、満足感を高めます。
3. **最後にご飯・パン(炭水化物)**を：最後に糖質を摂ることで、血糖値の急上昇を抑え、食べ過ぎも防げます。

【目黒先生より】「中学生は成長期であり、単に食事の量を減らすダイエットは筋肉が減るので禁物です。大切なのは『食べ方』の工夫です。給食でも家庭でも、まずは一口目の野菜から。よく噛んで食べることで満腹中枢も刺激され、無理なく健康的な体づくりができます。まずは1週間、意識してみることから始めてみるのもいいですね。」

### ◎健やかな体と心を作る！給食時間の新しい過ごし方

感染症の影響で長く続いていた「黙食」などの制限も緩和されましたが、グループでの会食にはなっていません。目黒先生からは「ベジファースト(食べる順番)」に加えて、「よく噛むこと」や「食後の歯磨き」の大切さについても教えていただきました。

#### 1. グループで楽しく「よく噛んで」食べよう

グループでの給食では、友達との楽しい会話が心を豊かにしてくれます。さらに、会話を楽しみな

がら「ゆっくり、よく噛んで」食べることは、健康面でも大きなメリットがあります。給食時間は限られていますが、取り組んでみる価値はあります。

- ・肥満防止：よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。
- ・脳の活性化：噛む刺激は脳に伝わり、午後の授業の集中力を高めます。
- ・消化を助ける：唾液がたくさん出ること、胃腸への負担を減らし栄養の吸収をスムーズにします。

## 2. 食後は「歯磨き」でリフレッシュ

食べた後は、歯磨きで口の中を清潔に保ちましょう。中学生の時期は永久歯が生え揃い、一生使う歯の基礎が固まる大切な時期です。

- ・口内環境を整える：給食後の歯磨きを習慣化することで、むし歯や歯肉炎を予防します。
- ・午後のスイッチに：歯を磨いて口の中をスッキリさせることで、気持ちを学習モードへ切り替える良いきっかけになります。

【目黒先生より】「感染症が落ち着き、ようやく対面で楽しく食事ができるようになりました。この機会を大切に、ぜひ『会話』と『噛むこと』をセットで意識してみてください。野菜から食べるベジファーストと、30回以上噛む習慣を組み合わせることで、肥満予防の効果はさらに高まります。また、食後の歯磨きは、自分の体を大切にするセルフケアの第一歩で集中力も高まります。健康な歯は、一生の宝物です。」

### ◎保護者の皆様へ

学校では、給食後の歯磨きを推奨していきます。ぜひ、お子様が使いやすい歯ブラシをご準備いただき、ご家庭でも「今日は給食で何を食べた?」「歯磨きした?」といったお声がけをいただけますと幸いです。また、体育科の授業においても、小学校への出前授業を行うなど連携しながら体を動かすこと（運動すること）が楽しいと実感できる取組を大切にしています。

### ◎運動を楽しむことを大切にしながら「タバタ式トレーニング」を取り入れた体育科の取組

全校生徒229名のうち、バス通学が全体の32%ですが、徒歩、自転車通学の生徒でも車での送迎が多くなっています。しかし、2年生男子の肥満傾向率が少ないのは、十分な運動量が確保できているからと言えます。体育の授業では、準備体操の中にインターバルトレーニングを取り入れています。音楽に合わせてスクワットやバーピージャンプなどを行うことで心肺機能の向上・持久力の向上を目指しています。

