

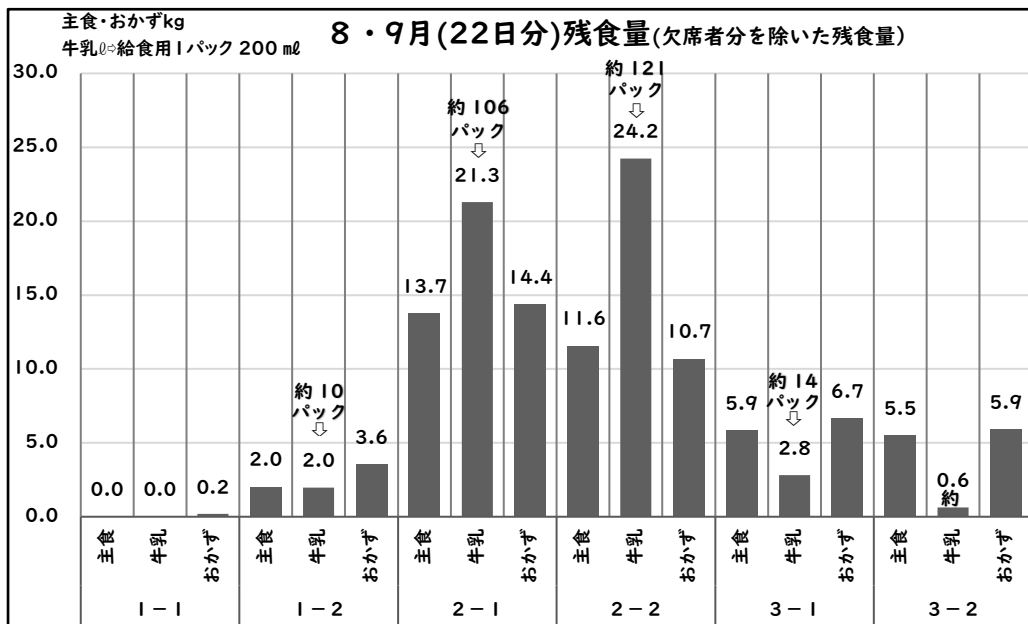
# ほけんだより 11月

令和3年11月  
佐伯中学校  
保健室

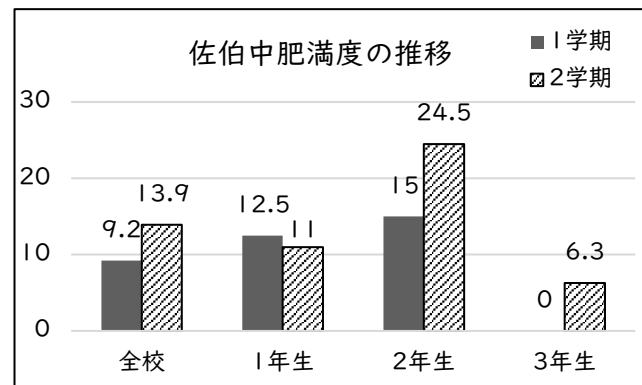
10月初めは残暑の暑さが続きましたが、中旬から急に気温が下がり、肌寒くなりました。日本の四季が崩れているような気がします。これも、地球温暖化・環境破壊の影響なののでしょうか…？



10月30日の文化祭で、保健委員会が『私たちにできる SDGs (持続可能な開発目標)』というタイトルで、掲示を行いました。見て・考えてくれた人も多いのではないのでしょうか。世界の人口の9人に1人が栄養不良の状態であると言われていますが、佐伯中学校ではこんなにたくさんの食べられる食品が、処分されています。みなさんはこの状況をどう思いますか？



給食を残すのは、「太りたくない」とか「きれい」と言う理由を耳にすることがあります。果たして、給食を食べると太るのでしょうか？ 1学期の身体測定と2学期初めに行った身体測定の結果から、肥満度を比べてみました。残食の少ない1年生は肥満度が減り、残食の多い2・3年生は肥満度が増えているという結果でした。活動の多い昼間に、バランスのとれた給食をしっかり食べると、午後の活動のエネルギーとなり、給食で食べたエネルギーは様々な活動で消費されます。帰宅後、夕食までに間食をとらなくても大丈夫になります。帰宅後に間食をとると、エネルギーのとりすぎとなり、消費できないために、脂肪として蓄えられてしまいます。生活習慣病予防のためにも、昼間にバランスのとれた給食をしっかり食べましょう。



肥満度の令和2年度全国平均は、1年生12.71%、2年生12.18%、3年生10.94%です。2年生は大幅に全国平均を上回っていました。生涯健康に生きていけるように、今から食習慣や運動習慣を見直してみましょう。

## 11月8日『いい歯の日』に 歯科健診を行いました。

むし歯のある人は、2年生が一番多く、次に3年生、1年生という順でした。

結果をもらった人は、早く治療を済ませて、結果を学校に提出してください。

