

# ほけんだよりの3月

いよいよ春休みです。今年度、成長できたことは何ですか？もっと努力できることはありますか？今年度を振り返り、ゆっくり自分を見つめて、新しく目標をたてられるといいですね。また、身近整理をして、新年度に向けて準備を整えておきましょう！今年度初めの健康診断の結果、受診を勧められているにも関わらず、まだ、受診できていない人はいませんか？体調面も、できる部分は、万全にしておきましょう。



身体をつくる

## 「たんぱく質について知ろう!!」



たんぱく質とは、人の筋肉や皮膚、髪、爪などの材料となり、身体のもととなる栄養素です。

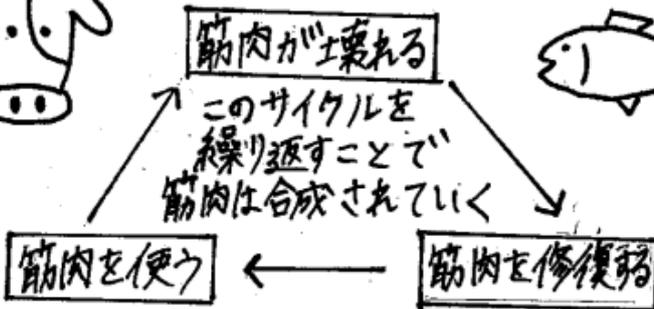
アスリートにとって  
・筋肉の合成をする  
・使われたたんぱく質のリカバリー

日に必要なたんぱく質量を知ろう!!  
日に必要なたんぱく質量

$$2.0 (\text{g}/\text{体重}1\text{kg}/\text{日}) \times \text{体重}(\text{kg})$$

### 筋肉の合成のしくみ

筋肉の約20%はたんぱく質



たんぱく質を取るにあたっての注意点△  
・動物性たんぱく質と植物性たんぱく質のバランスを意識して取る  
・たんぱく質は一度にまとめて取らず分けて食べよう  
※車月はたんぱく質が不足しがちなので、しっかりたんぱく質を摂取しよう  
オススメたんぱく質が手軽に取れる食べ物

- ・かまぼこ
- ・アロテイン
- ・魚肉ソーセージ
- ・ツナ缶
- ・サラダチキン

たんぱく質が不足すると

↳ 体の機能が低下し、さまざまな症状が出てきます。体力・免疫機能が低下したり、やる気が起きずボーッとした状態になったり、肌や髪にハリツヤが無くなったりすることがある。

保健委員役員が作成しました!

様々な食品に含まれるたんぱく質の量を確認して、参考にしましょう。

例：豚モモ肉 100g → たんぱく質約 20g

プロセスチーズ 1切れ 25g → たんぱく質 5.7g

## 1年間の記録

令和6年3月15日時点の延べ人数

来室が多かった月

9月(289人)、11月(280人)

ケガが多かった曜日

木曜(98人)水曜(79人)

新年度はもっと元気に過ごせるといいですね。

保健室の  
利用者数1705人  
でした

ケガで来た人

321人

一番多かったケガ

すり傷



体調が悪くて来た人

1261人

一番多かった症状

頭痛



R5年12月14日(木)薬物乱用防止講演会

主題「薬物乱用防止について」

講師 明石少年サポートセンター 社藤哲也さん

感想・タバコを吸っている人と吸っていない人の歯の周りや、シンナーを吸っている人と吸っていない人の脳の二つの画像の比較など、とても分かりやすいスライドと説明で薬物乱用の危険性を再認識できました。

- ・大麻ゴミが売られていたり、薬物は意外と身近にあることが分かりました。
- ・医薬品などを過剰に摂取することも薬物乱用に当てはまると知り、注意事項を守って使用するようにしたい。
- ・警察官の方の体験談(薬物乱用者で体から虫がわいている幻覚が見えて、全裸になって虫を払っていた女性の話)も話していただき、より恐ろしさが分かりました。
- ・「痩せるよ」「気持ちよくなるよ」などの甘い言葉に騙されないように気をつけたいと思います。
- ・仲の良い友人や先輩にもし誘われたら、断れずに受け取ってしまいそうなので、自分自身をしっかり守れるように、自分の意志でちゃんと断るということを大切にしたいと思いました。
- ・言葉で断ることが難しかったら、その場から逃げるなどして、薬物と関わらずに生活したいと思います。
- ・覚醒剤、大麻、MDMIにはそれぞれ、シャブ、スピード、チョコやハッパ、野菜、クッキー、バツ、タマなどと呼ばれていることもあると知り、危険性と共に覚えておこうと思いました。

R6年3月8日(金)性教育講演会

主題「性・生教育」～自分も相手も大切にする 幸せになるための人生講座～

講師 NPO 法人 HIKIDASHI 代表 大石真那さん

感想・性的マイノリティや SOGIE のこと、性行為に伴うリスク、性に関する明石市の

とが出来ました。教えていただいたことを忘れず、これからの生活に活かしていこうと思います。

- ・今回の講演会を受けて、性について考えるきっかけになりました。自分の性別がはっきりしていない人も思うから、男子やからとか女子やからといった考え方は良くないんだなと思いました。今日の内容は他人だけでなく自分も守る内容だったので、忘れないようにしたいと思います。
- ・今まで他の講演で習ったことや保健の授業で学んだことをさらに深く掘り下げて説明して下さったので、性に関する知識をさらに身につけられたと思います。
- ・一番印象に残ったのは「NOと言うことはとても大切だ」ということです。先生が「日本人は優しい人が多くて、断ったら嫌われてしまうんじゃないか、空気を読まない、と思う人がたくさんいる」とおっしゃっていて、ほんとにそうだなと思いました。同調圧力によって心の中では嫌だなと思っていることも相手に合わせてしまうというのは、性の部分だけでなく友達と接する時などにも起こることだと思います。相手がどう思うかよりも自分の気持ちをはっきり伝えることが大切だと改めて気づくことができました。
- ・性に関わる情報は、ネットに沢山あふれているけど、それをうのみにするのではなく、ちゃんと専門の人達に相談することが大切だと思ったし、自分の思い込みだけでは絶対動いてはいけないと思った。

講演会がありました！  
学んだこと、ずっと忘  
れないでくださいね。