

平成27年度健康教室

5月～6月にかけて各学年で健康教室を行いました。それぞれテーマに沿った講師の先生をお招きし、自分たちの生活を振り返りながら学ぶことができました。

1年生 食育「高校生活の成功はすべて『食』で決まる！」

講師 岩手県二戸保健所 管理栄養士 古館 伸郎 氏
生徒たちが高校生活を有意義に過ごすための土台として、心身の健康があります。中でも、食生活は成長期にある高校性にとって大きな役割を担っています。管理栄養士としてお勤めの傍ら、ご自身も現役のアスリートとして競技に取り組まれている古館先生からなぜ食生活が大切なのか、それが高校生活にどのように関わるかをお話いただきました。



<生徒の感想から>

- ・私は今まで朝食を食べたり食べなかつたりしていましたが、お話を聞いて改めて朝食の大切さを学ぶことができました。これからは、食事に対する意識を高く持ち、元気に学校生活を送れるようにしたいです。
- ・十分に力を発揮するためには「食事」「運動」「早寝」の3つの鍵が大切だということがよく分かりました。
- ・中学の頃は給食で毎日牛乳を飲んでいましたが、高校に入って飲まなくなりました。高校入学後は、毎日3食は厳しく、忙しいからといって食べない日もありました。そのせいで体調を崩して学校を休むこともありました。これからは毎日3食食べて、体調管理をしっかりしようと思います。
- ・普段の食事では塩分の量などをあまり意識していなかったなので、減塩を心がけたいと思いました。

食事や栄養の基礎基本から、日常生活での生かし方まで丁寧にお願いいただいた講演でした。

※食育特別講座「貧血改善のための食事」

また、1年生健康教室終了後には、放課後の時間帯を使って、貧血有所見者や運動部生徒等を対象に食育特別講座も行っていたいただきました。当日は、貧血有所見者や運動部の生徒以外にも、栄養士を志す生徒や食や体調に悩みを抱える生徒なども参加してくれました。質疑応答の時間を多くとりましたが、時間内では終わ

らないくらいにたくさんの質問が出されました。「運動の合間に食べるならどのようなものが良いですか？」や「サプリメントは効果がありますか？」「食欲がないときはどのようなものを食べたらよいですか？」等、生徒が日頃感じている疑問や不安を解消する機会になったようです。



2年生 女性の健康「知っとこ、自分のこと！からだと生理のお話」

講師 岩手県立大学看護学部 教授 福島 裕子 氏

2年生では、女性の健康と題し、月経のメカニズムについて講話をいただきました。本校では月経痛で保健室に来室する生徒や月経周期・月経前症候群で悩みや不安を抱える生徒は多数います。月経はこれからも長く付き合っていくもの。誰かに相談できればよいのですが、言い出せない生徒も多くいるかと思えます。そこで、高校生の今、もう一度月経や女性の健康について学ぶべく、助産師である福島裕子先生をお招きしました。

全員で骨盤ふりふり体操に挑戦！



<生徒の感想から>

- ・今回の健康教室は女子校だからこそできる内容で、普段余り話題にできないけど、私たちにとても大切なことを学ぶことができた。自分の月経が正常なものなのか、正常な月経の基準が分からなかったので、今日教わったことを忘れず、ちゃんと記録をしておこうと思った。
- ・最初は生理については中学校で習っているし…とと思っていましたが、今までと違う自分の身体の健康を保つためには、どんなことに気をつけたらよいかという内容で、とても分かりやすかったです。
- ・「自分だけ人と違うのでは？」と思ったこともあったけど、人と違うのは当たり前なんだとすることができました。
- ・今まで月経は鬱陶しくて嫌だったけど、素敵な女性になるために必要なものなんだと聞いて、月経と上手く付き合っていこうと思いました。

自分の身体に自信と誇りを持って、身体を大切に…そんな講師の先生の強い思いが響く時間でした！

3年生 食と心の健康「その一食、おいしく食べていますか？」

講師 シニア野菜ソムリエ 小原 薫 氏

講師の小原 薫先生は、本校の同窓生です。先輩でもある小原先生から、「食」と「健康」あるいは「食」と「心の豊かさ」の結びつきを学んだのはもちろんのこと、小原先生の二高時代の思い出や進路選択について当時考えたこと、今だから言えること等食の専門家として、そして、人生の先輩としてたくさんのお話を聞いていただきました1時間となりました。最後は、震災後の様々な思いが込められた詩に、小原先生が曲をつけられた「祈りの詩」をご披露くださいました。先生の歌声に涙を浮かべる生徒も多くおりました。1時間という短い時間の中でたくさん笑い、考え、学んだ健康教室となりました。



「その一食、おいしく食べていますか？」
～かけがえのないあなたの未来のために 今できること～

<生徒の感想から>

- ・「個食」や「孤食」は知っていたけれど、「こ食」が6つもあるというのは初めて知りました。今だけではなく、卒業して一人暮らしをしたり、将来子どもをもった時にも関係があることなので、忘れずに食事を大切にしたいと思いました。
- ・最初は『食育』と聞いて、また「○○食べなさい」という内容だと思いましたが、食事の楽しさや大切さを教えてくれて、聞きやすく楽しい健康教室でした。
- ・小原先生が二高を卒業してから、就職され、野菜ソムリエになるまでのお話を聞いて、すごいと思いました。小原先生のような方が二高の先輩で、とても嬉しいし尊敬します。私も今を大切に、自分の夢に向かってがんばりたいです。

小原先生のように社会で輝ける女性に…三年生として将来への目標を再確認できました！

