

山ぼうしは「立志の樹」といわれ、本校正門脇に植樹されており、
花も実も 蒼天に立つ 山ぼうし
の碑（初代PTA会長盛合聡の揮毫）がある。

6月は食育月間

校長 兼 平 栄 補

食事の個別化、食の欧米化により日本の伝統的な食文化が失われつつあり、子ども達の肥満や糖尿病が過去十年間で3倍増だという。本校でも、購入した飲食物をレジ袋に詰め込んで登校する生徒がいたり、体育などで空いた教室の机上には缶や紙パック類が立っている。朝食は摂ったのか、糖分は摂りすぎではないだろうかと気掛かりだ。

身体づくりに「朝食を摂ることが大切」とよく言われる。朝食には、寝ている間に低下した体温を上げてくれる大きな働きがある。そして脳と身体「お休みモード」を「活動モード」に切替えるのである。この切替えがうまく行かないと、身体の生理的リズムが崩れ、1日中、「お休みモード」のままになる。また長期的に、朝食抜きの生活が続くと、だるさや倦怠感が増し、肥満にもつながる。

朝起きてしばらく頭がボーとするところもあると思うが、脳も胃袋と同じで、朝はエネルギーが空っぽの状態になっている。脳は体重の2%ほどの重さしかないが、エネルギーの消費量はほとんど多く約18%にもなる。その脳のエネルギー源はブドウ糖であるが、脳には備蓄できないので、血液中のブドウ糖を消費する。空っぽになった脳に、血液中のブドウ糖（炭水化物に含まれる）を朝食で、補給する必要がある。朝食を摂らないということは、エネルギーが不足し脳が「活動モード」に切替わらない。1日の仕事を効率よく、充実した1日にするために朝食で脳を目覚めさせなければならない。

また、朝食を摂らないということは、その後長時間の空腹後に次の食事を食べることになり、その場合、たくさんの脂肪が身体に吸収されやすくなる。朝食抜きの身体は太りやすくなるのである。生活習慣病の予防は、この脂肪を減量しなければ意味がないので、ダイエットのために朝食を抜くのは健康的に痩せることにならない。

次に糖分の摂取であるが、疲れたときに甘いものを食べると、元気がわいてくる。これは、糖分に含まれるブドウ糖が、身体を動かすためのエネルギー源となるからだ。それだけでは足りない。前述のようにブドウ糖は脳の働きにとっても欠かせない成分である。しかしどんな食品にもいえるように、摂り過ぎは危険である。

砂糖は摂取されると、すみやかにブドウ糖と果糖に分解され、血液へと流れ出す。ブドウ糖はすい臓から分泌されるインスリンの力を借りて身体組織に取り入れられる。代謝され、最終的には水と二酸化炭素になる。そして代謝されなかった分は、来るべき飢えに備えグリコーゲ

ンや中性脂肪となって、体内に貯蔵される。しかし、食生活の豊かな現代の日本では、蓄積しきれない中性脂肪が貯まれば、当然、肥満になる。過剰に糖分を摂りすぎた場合次々に送られてくる糖分の処理が追いつかず、結果血液がドロドロになり、脳梗塞、心筋梗塞などの原因になる。望ましい糖分の摂取量は1日50グラム以下とされている。ところが、一般的な清涼飲料水には、重量の10%前後の糖分が含まれている。500mlのペットボトルを1本飲むだけで1日の摂取量に達してしまうのだ。しかも、砂糖は清涼飲料だけでなく、お菓子や普段の食事にも含まれているので、否応なく摂取することになる。他の食事からの糖分の摂取量を考えずに清涼飲料を飲むと、知らない間に砂糖の過剰摂取になってしまう。

現代の生活の中では、ケーキや和菓子、アメやジュースなど、糖分を大量に摂取する傾向にある。糖分を過剰に摂取すると、生活習慣病だけでなく、虫歯や、骨粗鬆症などの原因にもなるので、糖分の摂取量には注意が必要である。

本校の場合、平成20年度における肥満傾向にある生徒の割合は18%、そのうち高度肥満は10名であった。6月は食育月間である。食育という言葉は明治からあったそうだが、子ども達の健康は日本の健康である。食育は知育・徳育・体育と並んで将来の我が国の命運を握る大事な教育である。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

7月の行事予定

- 1日（水）成績会議
- 2日（木）～7日（火）三者面談
- 3日（金）製図検定（2次）
- 4日（土）危険物取扱者試験
- 8日（水）母親会員交流会
- 10日（金）CAD検定
- 11日（土）～22日（水）
全国高校野球選手権岩手県大会
- 17日（金）定例職員会議
- 23日（木）月曜日授業
- 24日（金）授業納め式
- 25日（土）～8月16日（日）夏季休業
- 27日（月）中学生一日体験入学



高総体主な成績報告

部 名	成 績	部 名	成 績
陸 上 競 技	砲丸投 五十嵐陵将 第6位 (東北大会出場)	卓 球	団体戦 ベスト8 ダブルス 佐藤・芳賀組 ベスト8 齋藤・村松組 ベスト16
ラ グ ビ ー	Bブロック残留	サ ッ カ ー	初戦敗退
ソフトテニス	団体戦 初戦敗退	バスケットボール	3回戦敗退
弓 道	団体戦 ベスト16	柔 道	団体戦 ベスト16
バレーボール	ベスト16	剣 道	団体戦 予選リーグ敗退

花壇整備行われる

6月9日(火)に、母親委員会による花壇整備が行われました。花壇・プランターへの花の移植や草取りなどをしていただきました。正門付近、中庭、本校舎周辺がとてもきれいになりました。参加された16名のお母さん方、大変ありがとうございました。



花壇へ花を移植



様子を見守る生徒



プランターへ花を移植



校舎前のプランター



草取り作業

校内球技大会 総合優勝は建築設備3年

種目別優勝クラス

バレーボール	建築設備3年
サッカー	機械3年
バドミントン	電気電子2年
卓球	建築設備2年
野球	建築設備1年
バスケットボール	職員

