

きゅうしょくで朝ごはんについて考える



▲【ご飯食の献立例】

みそ汁と卵焼き、漬け物と、日本の朝ごはんの原点ともいえる組み合わせを給食に。

また、6月の食育月間では体重測定時の保健指導の時間に、養護教諭と連携して、朝ごはんに関する指導を行いました。低学年は「朝ごはんを食べると元気になる」、中学年は「朝ごはんを食べることによって、体はどのように変化するのか」、高学年は「朝ごはんと学力・体力の関係」について、それぞれ学習しました。

今年度より本校では、少しでも子どもたちが自分の朝ごはんに意欲や関心をもってもらいたいと願い、「朝ごはんについて考える日給食」の取り組みを始めました。

毎月19日の食育の日にあわせて、その日の給食では、朝ごはんにおすすめの献立や栄養バランスがよくなる例となる献立など、朝ごはんと意図的に関連付けた給食を実施しています。まだ、始まったばかりの取り組みなので、今後児童や家庭へも定着していければと願っています。



健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

「タバコ・アルコール 編」

今回は改めてタバコに含まれる有害物質や依存性について学びたいと思います。タバコの3大有害物質は以下の3つです。

【ニコチン】末梢血管を収縮させ、心拍数を増やしたり、血圧を上昇させる。また、強い依存性があり、タバコをやめたくてもやめられなくなる原因となる。

【タール】発がん性物質が多く含まれている。肺がんをはじめ、多くのがんを引き起こす。

【一酸化炭素】血液中のヘモグロビンと強力に結びつき、体内の酸素の運搬を阻害する。全身の細胞が常に酸欠状態になり、動脈硬化を促進させる。そのため、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす。



TDSニコチン依存度テスト

禁煙治療の保険診療で用いられるもので、合計点数5点以上がニコチン依存症と言われています。

(※最終的なニコチン依存症かどうかの判断は医師が行います。)

	設 問 内 容	はい 1点	いいえ 0点
問 1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？		
問 2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
問 3	禁煙や本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか？		
問 4	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、次のどれかがありましたか？ (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問 5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
問 6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
問 7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
問 8	タバコのために自分に精神的問題(*)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
問 9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
問 10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？		
	合 計		

※(注)禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抗うつなどの症状が出現している状態

出典：厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト e-ヘルスネット「TDSニコチン依存度テスト」
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-048.html>