

H30 学校保健委員会だよ!

2019. 2. 4 高工保健指導部

1月23日(水)に学校医の先生方やPTAの役員の方にもご参加いただき、学校保健委員会が開かれました。全日制・定時制それぞれ生徒保健委員の代表より、「平成30年度定期健康診断の結果」と、

◇全日制 「清涼飲料水と上手に付き合おう」

◇定時制 「からだに良い飲み物を考える」

についての発表を行いました。

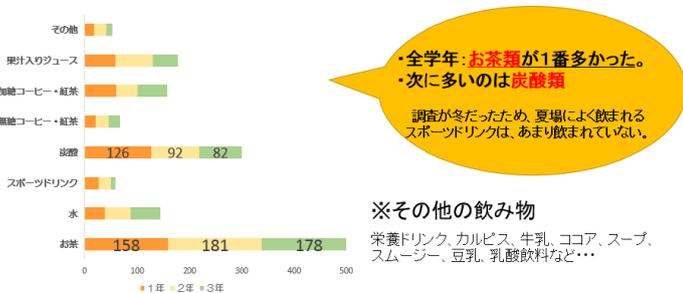
以下、全日製の発表内容について掲載します。小さくて見づらいのですが…詳細は保健室前に貼ってあります。保健委員が作成した掲示物も、高工大橋と保健室前に貼ってあるので是非ご覧ください!



～清涼飲料水と上手に付き合おう～



Q. あなたがよく飲む物は、次のうちどれですか?



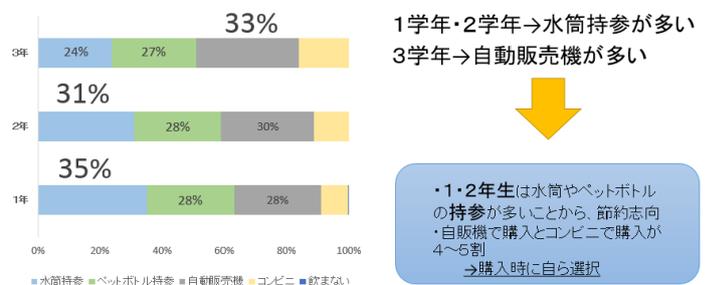
・全学年: **お茶類**が1番多かった。
・次に多いのは**炭酸類**

調査が冬だったため、夏場によく飲まれるスポーツドリンクは、あまり飲まれていない。

※その他の飲み物

栄養ドリンク、カルピス、牛乳、ココア、スープ、スムージー、豆乳、乳酸飲料など...

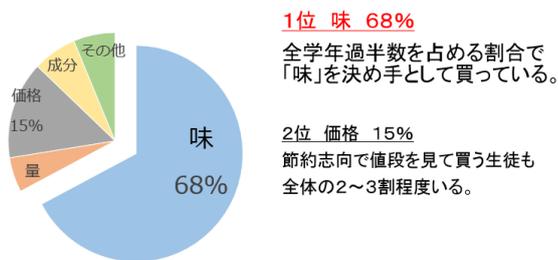
Q. あなたは飲み物をどのように準備することが多いですか?



1学年・2学年→水筒持参が多い
3学年→自動販売機が多い

・1・2年生は水筒やペットボトルの持参が多いことから、節約志向
・自動機で購入とコンビニで購入が4〜5割
→購入時に自ら選択

Q. 飲み物を選ぶとき、何で選びますか?



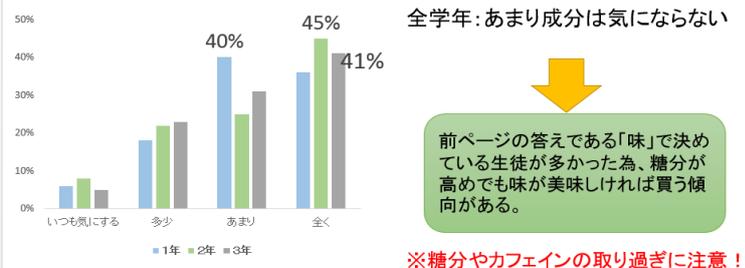
1位 味 68%

全学年過半数を占める割合で「味」を決め手として買っている。

2位 価格 15%

節約志向で値段を見て買う生徒も全体の2〜3割程度いる。

Q. 飲み物の成分(カロリー、糖分、カフェイン等)はどの程度気にしますか?

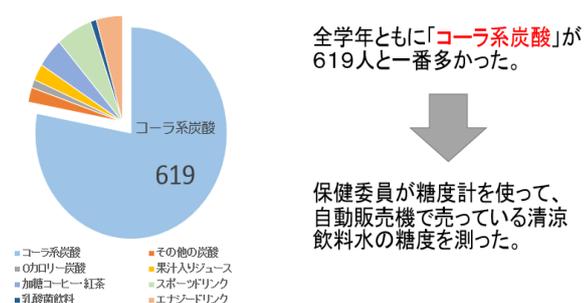


全学年: あまり成分は気にならない

前ページの答えである「味」で決めている生徒が多かった為、糖分が高めでも味が美味しければ買う傾向がある。

※糖分やカフェインの取り過ぎに注意!

Q. 糖分が最も多く含まれていると思うものを、1つ選んでください。



全学年ともに「**コーラ系炭酸**」が619人と一番多かった。

保健委員が糖度計を使って、自動販売機で売っている清涼飲料水の糖度を測った。

飲み物に含まれる糖度測定(保健委員実施)



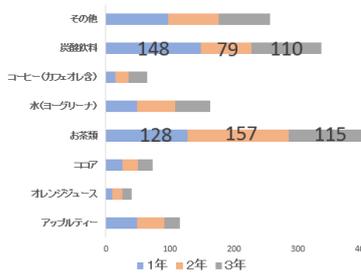
ちなみに、一般的なスティックシュガーは1本が3g。

ということは...1本飲むとスティックシュガーが20本近く入っているものも...



WHOでは、「成人の砂糖摂取量は1日25gが望ましい」と発表している。

Q.あなたが学校の自動販売機でよく買う商品を2つ記入してください。

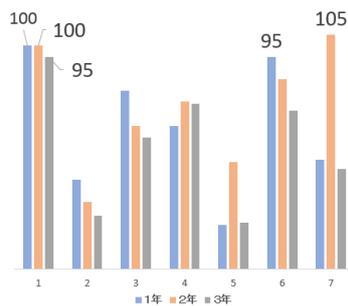


*お茶類と同じくらい炭酸飲料を多く飲んでいる。

*お茶類はウーロン茶が一番多く、炭酸はCCレモンやPOPメロンソーダが人気だった。

用途や量を考えて飲むことが大切！
偏りがあると生活習慣病にも繋がる。

Q.飲み物に関する習慣について



～項目～

- ① 飲み物は、自動販売機で購入することが多い。
- ② 甘い飲み物を1日中ダラダラと飲んでしまうことが多い。
- ③ 家の冷蔵庫にジュース類が常備されている。
- ④ 夜勉強する際に、コーヒー等のカフェイン飲料を飲んで、眠気を覚ましている。
- ⑤ 「カロリーゼロ」「カロリーオフ」と表示されているものを選ぶようにしている。
- ⑥ 夏場の運動時も、お茶や炭酸飲料で済ませてしまうことが多い。
- ⑦ 友達とペットボトルの回し飲みをよくする。

アンケート結果から...

- ① 飲み物の選び方や、健康意識
- ② 夏場・運動時の飲み物の選び方
- ③ 感染予防として、回し飲みへの注意

“自分の健康を考える”、
“自分の健康を自分で守る”
ことができるように！！



学校医さんからの指導助言

★学校医：安部先生

- ・栄養ドリンクなどの中にはカフェインが入っており、飲むと元気が出たように感じるが、飲みすぎには注意が必要である。
- ・インフルエンザ流行時期は、半分はインフルエンザだが、4割ぐらいアデノウイルスからくる風邪ということもあり、また肺炎の可能性もある。
- ・体調が悪ければ「ひたすら寝る」「水分を取る」「温かくする」ことを心がける。

★学校歯科医：相馬先生

- ・相馬先生の医院ではペットボトルを使い、実際に入っている糖分を分かりやすく説明する為、粉砂糖を使い患者さんに見せている。

★学校薬剤師：野口先生

- ・夏も水分補給は大切だが、冬も水分不足にならないように気をつけよう。
- ・同じものを飲むのはNG！バランスよく！



学校歯科医：相馬先生作