

校長室の窓から

尼崎市立武庫東中学校 NO.18

平成24年2月1日

校長 小谷 豪 郎

新春恒例 百人一首大会

季節の風物詩じゃありませんが、新春恒例の百人一首大会を1年生が開催しました。しかし、当日になって欠席者が多くなった5組は、インフルエンザが心配で学級早退になり残念ですが、参加できませんでした。

結果は、1位：3組 2位：6組 3位：2組 でした。



命の教育：豊かな生と性を語る



2・3年生は、上記のテーマで助産院の院長、永原さんの講演を聞きました。永原さんは、自宅で開業している助産院で赤ちゃんを取り上げる一方、「命と性を語る」というテーマで講演活動もされ、その様子は、毎日放送の「情熱大陸」にも取り上げられました。

当日は、たくさんの写真や資料・音楽などを使ったり出産直後の赤ちゃんの模型を生徒に抱かせてみたりして、とてもわかりやすいお話で生徒たちは真剣に聞き入っていました。

永原先生たちの助産師グループが基本とされているのは、安易な考えで、愛情と勘違いして性行為をしてはいけないということです。君たちは、お父さんお母さんの出会いにより奇跡的な確率で生まれてきた、かけがえのない命である。それぞれの親からの遺伝子を出産による命のバトンリレーで次の世代へ大切につなげていかなければならない。愛の心を育てることが大事で、結婚は幸せな家庭を二人で築きあげるものである。収入もあり生活力もあり子育ての準備も整って、お互いが責任を果たせるまでは「NO SEX」。望まれない妊娠から中絶により胎児の命を奪うことや、性行為により性感染症（AIDS等）にかかったりして心も体も傷ついてしまい一生をだめにしてしまうことがある。というようなお話でした。



これから大人になる過程で君たちも経験するであろう大切なお話でした。心の片隅にしっかりとしまっておいて下さい。

命の教育：食生活の改善

1年生は、生活習慣病予防と食育を兼ねて「11歳・14歳の検診から見えるもの」というテーマで、保健師の野口さんの講演を聞きました。

尼崎市が、全国に先駆け取り組んだ「ヘルスアップ尼崎戦略」は、成人を対象とした特定健診・特定保健指導でめざましい成果を上げてきました。そのことからNHKのためしてガッテンやクローズアップ現代等に取り上げられ、全国から注目を集めるようになりました。検診の結果、さらに若い世代の生活習慣病リスクも浮き彫りになり、より早期の介入が必要との判断から、平成22年度より11歳と14歳の検診をスタートさせました。すると、7割の児童・生徒に、尿酸値、HbA1c、中性脂肪、高血圧、肥満などの所見が見られたそうです。講演の途中で、実際に1食に最低限必要な野菜を全員で試食してみました。少々野菜が苦手な生徒も頑張って食べていました。



お話を聞いていて、この年齢ですでに生活習慣病予備軍と呼ばれる人が、受診者の7割にも達することに驚きました。職員健康診断の結果が帰ってきて、先生方の会話からは、尿酸値が高く痛風が出そうだ、HbA1cが高くて糖尿病境界線だとか、中年以降の症状・病気だと思っていたがこの年代から始まっていたのか、と自分の食生活を振り返り、反省をしておられる声がたくさん聞かれました。

中学校に給食制度をとるか、注文方式のお弁当とかいろいろな意見が出ていますが、やっぱり家庭の味だと思います。保護者の皆様、毎日のことで大変でしょうが育ち盛りの子どもたちです。お弁当のおかずにとひと工夫よろしくお願いします。みんなも積極的に野菜を取るようにして将来の生活習慣病にサヨナラしましょう。



これが1食に必要な野菜の量だそうです、子ども向きで1食に約120g、大人は約150gでもう一品多く必要だそうです。1日にこの3倍、子どもで360g、大人で450gの野菜が必要ということです。3回に分けて食べるのが難しければ、1回にまとめ食いでも構わないそうです。

ほとんどの生徒が、トマトが苦手なのか最後まで残っていました。参考までに酸味というのは人間が一番苦手で、小さいときに慣れて克服していないと大人になっても苦手のままだそうです。

この日の食材：ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、アスパラ、キャベツ