

# TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 令和4年度生徒指導だより第7号 11月22日

教育目標：未来を拓く妙典中生徒<明るく・正しく・美しく>

目指す生徒：◎ふれあいを大切にする生徒 ◎進んで学ぶ生徒 ◎頑張りぬく生徒

## ◎朝練習後の補食の実施

エネルギー補給と授業中の集中力低下を防ぐことを目的として、部活動の朝練習を行った生徒を対象に補食を認めたいと思います。

市内ではもちろん、全国的にも公立中学校で平日の補食を実施しているところは多くありませんが、上記の理由から積極的に取り組んでみたいと思い先生方で導入を検討しました。

12月中の試行期間を経て、1月からの本格的な実施を検討していますが、給食の食べ残しが増えたり、ルールの違反があった場合には実施をしませんので、以下のことに注意しながら補食を行ってください。

### 補食の約束



- 持参できるものは、おにぎり、パン(菓子パン、調理パン含)、エネルギーゼリーのいずれかとする。  
おにぎりやパンはコンビニで購入したものでもよいが、登校中にコンビニに寄って買うことは禁止とする。
- 自分が短時間(5分程度)で食べられる量を持参する。食べ物の持参は任意とする。
- 他の人に分けたり、物を交換したりしない(アレルギーがあると大変です)。
- 食べきれなかった場合、カバンの中にしまい、帰宅するまで取り出さない。
- 補食の時間は各部活動の顧問の先生の指示を聞く。
- 教室に行くまでの間、口の中に食べ物を入れて歩かない。
- 教室や体育館等のゴミ箱に、おにぎりの包み紙、パンの袋は捨てない。ゴミは自宅に持ち帰る。
- これまで通り8:25に読書を開始できるようにする。  
(食べる時間は各部活動で工面するが、どうしても間に合わなそうな場合は、教室に行くことを優先する)
- 補食を朝食代わりにしない。朝食はしっかりと食べ、さらに必要であれば補食を持参する。

## ◎骨折が40年前の2倍に・・・ 11/13日(日) yahoo 記事より

学校で骨折する子どもの割合が40年前の2倍以上に増えているというデータがあるそうです。外遊びが減ったため、太陽光に当たらず、骨の健康維持に欠かせないビタミンDが体内で合成されにくくなったのが一つの理由だそうです。また、睡眠中に分泌される成長ホルモンには骨を強くする働きがありますが、身体を動かさないで眠くならず、夜更かしするせいで成長ホルモンが出にくくなります。成長ホルモンの分泌のゴールデンタイムは22時からの4時間とされています。

文部科学省の調査では、22時以降に就寝する中高生の割合は9割近くになるそうです。

そして、「猫背」「あご出し」「骨盤後傾」の3つが3大不良姿勢と呼ばれる姿勢ですが、ゲームやスマホ、勉強をしているときに前かがみになりやすいため「猫背」が特に多いようです。猫背は、必然的に肩甲骨と連動している骨盤が後傾し、股関節が十分に動かせず、まっすぐ走れない、走ってもすぐに転ぶなどの原因となります。

自分の生活はどうでしょうか。怪我の予防のためにも生活習慣や姿勢について、今一度見直してみましよう。