

ほけんだより 6月

2015年 第4号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

梅雨のシーズンに入り気温が不安定で蒸し暑かったり、少し涼しかったりして体調を崩しやすくなっています。7月にはいると期末試験も始まりますので自分で体調管理をして、元気に登校してください。

薬物乱用防止教室講演会

6月11日(木)に薬物乱用防止教室講演会を実施しました。今回はご本人も薬物乱用の経験があり、現在はFreedomという団体に薬物依存者やその家族を支えるための様々な活動を行っている倉田めばさんを講師にお招きしました。ご自身がどのようなきっかけで薬物に始めることになったのか、そこには家族との関係や自分自身への葛藤があったとおっしゃいました。誰にでも薬物に始めるようなきっかけがあるということではないのでしょうか。また、友達が心配をしていろいろ動いてくれたがやめられなかったこと、家族にも薬物を勧めたことなどを話されました。

最後には「今日はこうして皆さんの前でお話しをし、聞いていただくことが、今日一日私自身が薬物をやめることに役立っているのです」とおっしゃられました。そこには今日の話を聞いて、「薬物に頼らなくてもよい人生を送ってほしい」というメッセージが込められているのではないかと思います。



◆◆講演の感想◆◆

- ◆一度やったら止められないとよく聞かすが、本当にそうなのかな～と思っていたが、薬物を経験したことがある人から話を聞いたら本当なんだなと思い怖くなりました。
- ◆倉田さんの過去を聞いて、薬物は絶対にダメってこと、「NO!」って言える強さをもつこと、思っていることをその時に相手に伝えることをしていきたいと思いました。私が話を聞いて感じたのは、倉田さんは親の愛情を欲していたのでは？と思いました。
- ◆薬物乱用をしてどれだけ依存してしまうかがよくわかり、取り返しのつかないことをした後どれだけ後悔するかがよくわかりました。病院の薬を乱用することも薬物乱用だとわかって良かったです。
- ◆倉田さんのお話を聞いて、自分も家庭環境だったり、共感することが多くて、すごく納得しながら聞いていました。薬物には気をつけようと思いました。



簡単朝ごはんを食べてみよう!



前回のほけんだよりで、西淀生は朝ごはんを食べていない人が多いという結果を報告しました。朝ごはん、ずっと食べていない人にとっては「なんで食べないとあかんの?」と思うかもしれませんが、夜ごはんから朝ごはんの間というのは時間も長く、元気に学校生活を送るためには、やはり朝ごはんを食べたほうがいいと思います。まずは簡単に食べられるものから朝ごはんを始めてみましょう!

栄養素の分類について、今回は食べ物を栄養の働き別に「赤・黄・緑」の食べ物に分けたものを使って考えたいと思います。小学校のときの給食で聞いたことはありませんか?

- 赤…からだの中で血や肉になる(主にたんぱく質)
- 黄…力や体温になる(主に炭水化物)
- 緑…からだの調子をよくする(主にビタミン、ミネラル)



この三色に分けた食べ物をバランスよく選べば、栄養もバランスが取れます!

赤の食べ物

- ・とうふ
そのまま冷やっこに
冬はレンジで少し温めれば簡単湯豆腐風
- ・たまご
ごはんを炊くときにアルミに包んで
一緒に炊くとゆで卵(夏場は腐る心配があるので、タイマー予約炊きはせずすぐ炊きましょう)
- ・牛乳、チーズ、ヨーグルトなど乳製品
キャンディチーズなどはそのまま食べられます



黄の食べ物

- ・パン
食パンは焼いて、バターロールなどはそのままでも
- ・ごはん
まとめて炊いて、ラップで分けて冷凍しておくとしずでチンすればすぐ食べられます
- ・うどん
冷凍うどんはレンジで温めても食べられます



おにぎりもいいですね

緑の食べ物

- ・そのまま食べられる野菜、果物
トマト、きゅうり、バナナ、みかん
キウイ→半分に切ってスプーンですくうと簡単
- *最近ハカットされた野菜も売っています。
生で食べたり、レンジで温めれば簡単です



赤+黄など、組み合わせてもいいですね。パン+チーズでチーズトースト、バナナのヨーグルトかけなど…。自分の始められそうなところから始めてみてください。



これだけのメニューでも赤黄緑そろっています!