

# ほけんだより 10月

能生中学校保健室  
R4年10月17日  
No. 4

## ～1学年 KYB活動から～ 「なぜ食べる？」食事の大切さを考えよう



10月7日（金）に1学年のKYB活動を行いました。テーマは、「食事を大事にすること」。私たちの体の中では、常に化学反応が起きており、その連続で生命を維持しています。そのため、1日の食事量が足りないと化学反応が停滞してしまいます。中学生の必要なエネルギー量は、1食あたり男子は870kcal、女子は800kcalです。成長期だからこそ十分なエネルギー量と栄養素の摂取が必要です。毎日朝食を摂ることは、体の中に化学反応を起こし、学力や体力に良い影響があります。給食の量を目安にして、主食・主菜、副菜の量を意識するとよいです。

### ～自分にとっての適切な食事とは？～

## 栄養相談受付中 個別の栄養相談 受けてみませんか？

身長や体重、活動量によって必要なエネルギー量は異なります。栄養教諭の両川先生に栄養相談を申し込むと、個人の成長曲線をもとに自分に必要なエネルギー量や今現在の食事の栄養バランスを教えてください。自分にとって適切な食事量、食事内容を知りたい人、栄養相談を申し込みたい人は、保健室（高松）まで気軽にお問い合わせください。

## 女子トイレ 生理用品の設置について（お知らせ）

糸魚川市では、子どもたちのプライバシーに配慮し、安心して学校生活を送ってもらうために4月から市内4中学校の女子トイレ1か所に生理用品を置く取組を試行的に行ってきました。

2学期から取組を拡大し、中学校は各学年1か所ずつ計3か所に、小学校とひすいの里総合学校は、女子トイレ1か所に試行的に生理用品を置くことにします。

ご不明の点がございましたら、下記担当までお問い合わせください。

【担当 糸魚川市教育委員会事務局 こども教育課 Tel 552-1511】

