



令和5年12月21日

# 蒲刈中学校だより

発行：呉市立蒲刈中学校  
文責：校長 柿林 浩彦

第34号

## 受験期の食生活のあり方（夢実現は健康な体から）

～第3学年，八重垣栄養教諭による食育指導～

12月1日（金）、3年生の学活で「受験期の食生活のあり方～夢実現は健康な体から～」と題して、八重垣 遥 栄養教諭が食育指導を行いました。受験生である3年生は体調管理に気を付けていると思いますが、栄養教諭の立場から食生活にフォーカスした授業をしていただきました。

まず、受験期に生活や食事面で気を付けていることを挙げさせ、手洗い・うがいの励行、早く寝るはもちろんですが、ご飯や野菜をいっぱい食べるなど食事に気を付けるという意見を引き出しました。その後、モデルとなったAくんの食生活から問題点や改善点を考えたり、受験期に効果的な食生活についてのクイズをしたりしました。受験期に効果的な食生活として、「体温上昇や脳へのエネルギー補給のため、朝食を必ず食べる」「元気な脳にするために、エネルギーとなるブドウ糖と脳を活性化する栄養素を摂る」「カルシウムやビタミンDを含んだストレスを減らす食品を食べる」「夜食はほどほどにし、ビタミンを摂り、万全な体調を心掛ける」を説明しました。最後は、脳科学者が考える脳に効く最強の食事を紹介するなど、楽しく役に立つ授業となりました。3年生は呉地区の私学受験まで残り1ヶ月となりました。食生活を確認したり、見直したりして、受験を迎えてほしいと切望しています。



# 薬物乱用防止教室を行いました

～学校薬剤師 竹内 ひとみ 様をお迎えして～

12月15日（木）6校時、全学年対象に薬物乱用防止教室を行いました。薬物乱用防止教室は、中学校や高等学校では毎年1回行うことが義務付けられており、大変重要な授業です。毎年、講師には、学校薬剤師であるオレンジ薬局 竹内 ひとみ先生をお迎えしております。現在、ニュースなどで報道させているが、薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止めなどを大量・頻回に服用する、いわゆる「オーバードース」や、大麻草の成熟した茎や種子のみから抽出・製造されたCBD（カンナビジオール）を含有する製品などについても詳しく学習しました。



CBDは大麻の合法成分と言われており、CBDを成分とした製品も簡単に手に入ります。しかし、「大麻グミ」を食べて体調不良になったことが報道されたように問題視もされています。また、合法成分だけでなく、違法成分も含まれている製品もあり、正しい情報や知識が必要です。自分の身を守るためには、正しい知識をもち、怪しいものや危険なものには絶対に手を出さないことが必要です。当然、違法な薬物に手を出すことは絶対にいけません。最も重要なことは、薬に関する正しい知識を身に付け、正しく使用することです。将来自分にも関係するかもしれないという当事者意識をもち、今回の学習を忘れないでほしいと思います。

竹内先生には毎年授業をしていただき、誠にありがとうございます。

## 生徒の感想から（抜粋）

- ・薬物は1回でも使ったら元には戻れないということを知り、気を付けようと思った。
- ・市販の薬でも、使用する回数や量などのきまりを守って使用したい。
- ・薬物の乱用を防止するには、夢や希望、目標をもつことが大切ということを知り、これに気を付けて防止したいと思いました。
- ・自分には関係ないと思っていただけ、知らずに使っていたりするかもしれないので、危機感をもって過ごしたい。
- ・薬を正しく使い、診断・治療・予防するという目的以外では使わないようにしたいです。自分の意志ではやめられなくなり、しっかり断れるようにしたいです。
- ・薬物は、依存性や耐性があり、やめなくても一人ではやめられないし、一生続くので誘われたりしても誘いにのらないようにしたいと思いました。