

「骨粗鬆症予防教室」の実施について

1. 日時 1回目 平成24年6月1日(金) 4限 11:50~12:40
2回目 平成24年6月14日(木) 2限 9:50~10:40
2. 実施者 呉市保健所 健康増進課と本校家庭科との連携授業
3. 対象授業 3年次選択科目「栄養」24名(男子3名, 女子21名)

趣旨 20歳代から朝食欠食率が高く、栄養のバランスが取れていない現状があり、女性にはやせ傾向も増加している。

また、「骨粗鬆症」に関連する骨量は、20歳頃をピークに年齢とともに減少していく現状もある。そのようなことから、10歳代の早期のうちに、生活習慣病予防への意識を高め、より良い生活習慣を確立する必要があると考えられる。

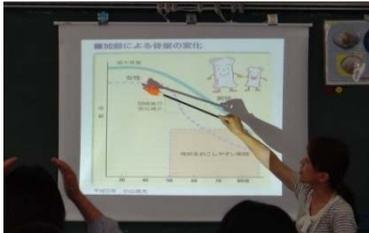
今回、高校生を対象に「骨粗鬆症」予防の正しい知識を啓発することで、健康づくりの意識を高め、自分自身で健康管理を行い、保護者と共に食生活を見直すきっかけづくりをする。

本校では、次のねらいにより、取り組みました。

「栄養」の授業で取り上げたねらい：

- (1) 自分の健康状態を認識し、自分の生活習慣を振り返り、改善すべき生活習慣に気づいて実践しようとする態度を育てる。
- (2) 骨粗鬆症予防の必要性を知り、健康の保持増進について考えを深める。
- (3) 栄養指導や栄養士による講話を通して、食や健康に係る職業についての理解を深める。

4. 日程及び内容

日程	内容・活動の様子
6月1日(金) 4限「栄養」	骨密度測定  個別相談 
6月14日(木) 2限「栄養」	講話 「今が大事！骨づくり・元気づくり」  

5. 今後の予定

平成24年9月14日(金)・15日(土)に行われる市呉祭において、本校生徒全員を対象に、呉市保健所による骨密度測定会・食育啓発展示が行われる予定です。