

「食生活から健康へ」

校長 柴野 貴史

いよいよ夏本番を迎える季節となりました。生徒たちのおかげで、長中の活躍は管内で行き渡っております。夏休みに全道大会へ出場する生徒たちもおり、皆充実した夏休みを送ってほしいところです。また同時に水難事故や交通事故なども多くなる季節でもありますので、十分注意して過ごすようお願いいたします。

さて、私ごとではありますが、今年の3月に左目が出血して目が真っ赤になりました。体力に自信があり、病院嫌いの私ではありましたが病院を受診しました。高血圧によって網膜や眼球に栄養や酸素を送る細い血管等が切れたそうです。現在では投薬治療により血圧も安定しております。

お医者さんから、唐揚げやとんかつなどの揚げ物はお好きですかと尋ねられました。子供の頃から大好きでしたと答えました。みんな大好きですね。ご飯は進むし、生徒たちで嫌いな子はいないはずです。私もその一人です。

揚げ物をたくさん食べると身体は「酸化」、サビた状態になるそうです。酸化という言葉は良く耳にしますが、「糖化」というあまり馴染みのない言葉も教えてもらいました。これは焦げた状態で、酸化と同じく老化現象を進めるようです。酸化が進むと糖化も進み、それによって酸化も進むという具合に複雑に絡み合っているそうです。

蒸した鶏肉に比べて鶏の唐揚げは、糖化現象が7～12倍高くなるそうです。糖化は老化ですので、体はもちろんのこと脳にも影響するそうです。30代で脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性も高いそうです。老化は生きている限り避けて通ることはできませんし、体質等もある程度関係しますが、子供の頃からの食事内容とライフスタイルの積み重ねで進行速度が異なるそうです。

この話を聞いて、自分の過去を思い出して反省しました。揚げ物はできれば月1～2回にとどめると良いそうです。幼児期から唐揚げを週に2～3回以上食べていた小学生が「脂肪肝」になったケースもあるそうです。極端な例ではありますが、揚げ物をたくさん食べる食生活を10年20年も続ければ、どんなことになるのか。子供たちの成人後に表れる健康上のリスクは、今から始まっているということを心しておかなければならないと思いました。



1年生『インタビュー学習』



2年生『きもの着付け学習』

中体連管内大会 ～ 長中選手団の健闘は続く！ ～

7月7日(日)に渡島・函館中体連柔道大会、11日(木)に管内卓球大会が開催されました。健闘の結果の一部を紹介します。

◇柔道大会

- ・男子個人戦：小山礼翔さん（管内大会優勝）
澁田 颯さん（管内大会惜敗）
- ・女子個人戦：金谷茉穂さん（管内大会優勝）



◇卓球大会

- ・男子団体戦：（管内大会準優勝）
- ・男子個人戦：川瀬楓真さん（管内5位）
西田玖来武さん（管内8位）



7月29日より全道柔道(帯広市)に小山礼翔さん、金谷茉穂さんが出場、8月2日より全道卓球(稚内市)に川瀬楓真さん、西田玖来武さんが出場します。さらなる活躍を期待しています。

非行防止教室 ～ 自分を大切に！ ～

7月10日(水)に「非行防止教室」を実施しました。今年は北海道警察本部より講師をお招きして開催しました。

いじめや SNS トラブルの深刻な事例から、テーマ『自分の大切さについて考えよう』を真剣に追究しました。



『夏休みの生活心得』の共有を ～ 充実した夏休みを！ ～

夏休み前に配布して指導しましたが、お子さんの健康で安全な生活のためには、保護者の皆様の共通理解が必要です。ぜひ、お子さんと一緒に再確認をお願いします。明日から 30 日間の夏休みが始まります。規則正しい生活(早寝早起き朝ご飯)を心がけ、公共マナーや交通ルール(帰宅時間は午後7時まで)を守って、充実した夏休みを過ごしてほしいと思います。



8月の予定

- 2日(金) 全道卓球(稚内市) ～8/4
- 10日(土) 学校閉庁日(～15日)
- 11日(日) 山の日
- 23日(金) 夏季休業後集会、職員会議
- 27日(火) スキルアップ・プロジェクト
- 28日(水) 会議日

- ※ 8/10～15 は学校閉庁日です。緊急の場合は町教育委員会(2-2748)へ連絡してください。
- ※ 学校再開は 8月23日(金) です。

