



## 7年生が地引網漁に挑戦！光の海の恵みを体感！

本校では毎年、7年生が光市の漁師さんや山口県漁業協同組合光支店さんの御協力のもと、地引網漁の体験を行っています。

今年は「暑さの影響で魚がとれないかもしれない」という心配もありましたが、生徒たちが息を合わせて力強く網を引くと……マダイ、クロダイ、アオリイカ、ウマヅラハギと、4種類もの立派な魚介類がとれました！

山口県内でも数少ない、貴重な砂浜での地引網体験。生徒たちは光市の豊かな自然を肌で感じるとともに、私たちの食を支えてくれる海の恵み、そして漁師さんの仕事の素晴らしさを学ぶことができました。

この貴重な体験から生まれた「なぜこの魚がとれたのだろうか？」「光の海を守るために何ができるか」という疑問や課題をきっかけに、これから総合的な学習の時間などで探究して行ってほしいです。

5月の給食には、光市でとれたマダイを使用した「鯛めし」が給食でも提供されました。家庭でもぜひ、光市の海の幸について話題にしてみてください。



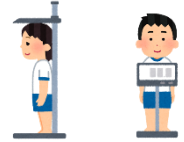
# 身体測定しんたいそくていの記録きろくはどうでしたか？



4月がつに身体測定しんたいそくていが実施じっしされています。前回ぜんかいの記録きろくと比較ひかくして体重たいじゅうは増ふえていますか？身長しんちようは伸びのていましたか？

身体測定しんたいそくていの結果けっかで気きになることがあれば、養護教諭ようごきょうゆや栄養教諭えいようきょうゆの先生せんせいに聞いてみましょう。

# 身体測定しんたいそくていの記録きろくからどんなことがわかるの？



本校ほんこうでは、前期課程ぜんきかていは年ねん3回かい、後期課程こうきかていは年ねん2回かい、身長しんちようと体重たいじゅうを計測けいそくし、肥満度ひまんど（身体しんたいのバランス度ど）を算出さんしゅつしております。

その中でも肥満度ひまんどは、20%以上いじょうが軽度肥満けいどひまん、30%以上いじょうが中等度肥満ちゅうとうどひまん、50%以上いじょうが高度肥満こうどひまんと判定はんていされ、-20%以下いかがやせ、-30%以下いかが高度やせこうどと判定はんていされ、お子様こさまの健康けんこう状態じょうたいを把握はあくするための指標しひょうにされています。

中等度以上ちゅうとうどいじょうの肥満ひまんは、そのまま放置ほうちすると高い確率たかで成人肥満かくりつに移行せいじんひまんしており、肥満ひまんによる生活習慣病予備群せいかくしゅうかんびょうよびぐんが大きな社会問題しゃかいもんだいになっています。また、やせについても、無理むりなダイエットおによる月経異常げっけいじょうだけでなく、大人おとなになってからの骨粗鬆症こつそしょうや低体重児出産ていたいじゅうじしゅつさんなど多くの問題もんだいが挙げあげられています。

お子様こさまの健康状態けんこうじょうたいや生活習慣せいかくしゅうかんなどについて、保護者ほごしゃと児童生徒じどうせいとを対象たいしょうに栄養教諭えいようきょうゆによる健康相談けんこうそうだん（15～30分程度ふんていど）を実施じっししております。お子様こさまの学校がっこうや家庭かていでの食生活しょくせいかつのこと等とう、どんなことでもかまいませんので、気軽きがるに御相談ごそうだんいただけたらと思います。

御希望ごきぼうされる方は、お電話かたやスクリレでんわにて栄養教諭えいようきょうゆまで御連絡ごれんらくください。

## おいしく食べるために、健康な歯けんこうなはを保たもとう！

どんなにおいしい食事しょくじでも、歯はが健康けんこうでないとよくかんで味わあじうことができず、おいしさはんげんが半減はんげんしてしまいます。また、歯はの健康けんこうは全身ぜんしんの健康けんこうにも深く関わふかっています。虫歯むしばがある場合は早ばあいめに治療ちりょうし、健康な歯けんこうなはを保たもてるよう、毎日まいにちの食べ方たにも気かたをつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事<small>しょくじ</small>はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品<small>しょくひん</small>をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は菌<small>あと</small>みがきをしましょう</p>
--	---	-------------------------------	---