



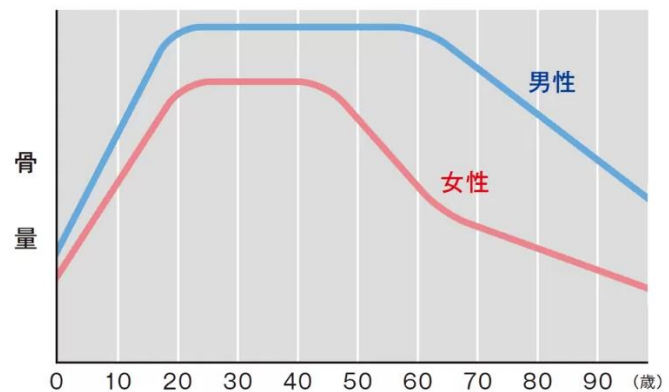
令和8年1月7日
一宮市立千秋中学校

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。この時期よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。今年はどんな年にしたいですか？目標を立て、それをもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

1月の保健目標 「寒さに負けず心身を鍛えよう」

■ 中学生の時期は骨や筋肉が成長する時期です！

中学生の時期は骨や筋肉、内臓などが成長し、体が大人になっていく時期です。骨について言えば、運動することで骨に負荷がかかると、骨量（カルシウムなどのミネラル分の重さ）が増えて骨の強度が増します。骨量は右のグラフのように20歳頃をピークに加齢とともに減少していくので、成長期のうちにしっかり運動し、栄養を取って骨量を増やしておくことはとても大切です。



【年齢による骨量変化のイメージ】

また、運動機能に合わせて筋力も伸びるので、筋肉を鍛えるトレーニングも有効です。ただし、成長期は体の発達に個人差がある時期ですので、自分の体に合わせて、やりすぎることのないように運動しましょう。

■ 運動を続けることで、様々な能力が伸びていきます！

運動には、体力や運動能力が上がるだけでなく、骨や筋肉の成長、肥満の予防、集中力のアップ、ストレス解消など、さまざまな効果があります。また、やり抜く力が身につく、コミュニケーション能力も発達します。「運動することは勉強にもいい影響を与える」とも言われています。

WHOのガイドラインによると、中学生には1日60分以上の運動を奨励しています。しかしそれが難しいなあと感じる人は、1日に何分やらなければいけないと考えるより、**毎日少しでも楽しく継続することが大切です**。球技やランニングだけが運動ではありません。ダンスやストレッチ、ウォーキングや階段の上り下りもりっぱな運動です。自分に合った運動習慣を見つけられるとよいですね。



■ とりあえず、動いてみよう！

「ひまだから」と言って、家でずっとゲームをしたり、スマホを触ったりしている人がいますが、ぜひ、体を動かすことに時間を使ってほしいと思います。体を動かしてみて「気持ちがいいな」と感じたら、さらに運動することにつながられるのではないのでしょうか？まずは、今日からやってみましょう。

お酒のYes/Noクイズ

12月10日（木）の健全育成講演会で講師の山田文隆さんから、子どもはなぜお酒を飲んではいけないかというお話がありましたね。その理由は、体が成長の途中にあって、アルコール分解能力も低いため、脳や体にダメージを受けやすいからだというお話がありました。**なによりも、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。**さあ、そこでみなさんに質問です。



Q1. 練習すればお酒に強くなれますか？

アルコールは肝臓で「アセトアルデヒド脱水素酵素（ALDH）」という酵素によって「アセトアルデヒド」という有害物質に分解されます。酔っぱらうというのはこのアセトアルデヒドが体内にたまった状態を言います。このALDHという酵素がよく働くかどうかは遺伝的な要素が関係していて、もともとALDHを持たない人もあります。つまり、お酒に弱い体質の人はいくら練習してもお酒に強くなることはありません。→**A. NO**

Q2. たまになら、一気飲みしてよいですか？

一気飲みは、たとえ20歳を過ぎても絶対にしてはいけません。血液中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になるからです。最悪の場合、死亡事故につながる恐れもあります。→**A. NO**

1 月に食べたい 行事食

日本には、四季折々の伝統行事に食べる特別な料理があります。1 月には、7 日に食べる七草がゆ、11 日の鏡開きのぜんざい、15 日の小正月の小豆（あずき）がゆなどがよく知られています。

七草がゆは「春の七草（右の絵参照）」を入れたおかゆのことですが、お正月のごちそうで疲れた胃腸にやさしい料理です。この習慣は江戸時代に広まったそうです。スズナはかぶ、スズシロは大根のことです。その他の野菜は何でしょう。一度調べてみてください。食べたことのないものがあるかもしれませんよ。

