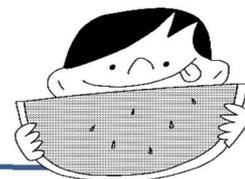




菊池市高校生通信 2020年度第1号

R2. 5. 27

高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。昨年度は高校の各クラスへ通信を掲示させていただきましたが、今年度は全員配布をしていく予定です。どうぞよろしくお願いいたします。



～私たちの食を守ろう～

メロンやスイカが美味しい季節になりましたね。東京から菊池に移り住んだ、子育て中の知人が、「熊本はお米がおいしい。肉も野菜も果物も、安くておいしい。熊本の人には幸せですよ。」と言っていました。確かに熊本は日本有数の農業県で、米はもちろん、野菜や果物もたくさん生産されています。海や山もあり、魚や海藻、キノコ類も捕れますね。それに加えて、菊池は畜産や酪農も盛んです。知人は2年ほどで東京へ帰りましたが、「熊本にずっと居たかった。熊本の人がうらやましいです」と言っていました。

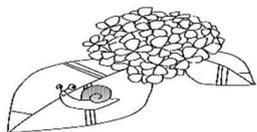
ところで、日本の食糧自給率を知っていますか？カロリーベースでは約40%。先進国の中では、最低レベルです。でも、熊本県単独で見ればどうでしょう？豊かな食材が手に入り、他の県にも売っている熊本県の自給率は100%以上かもしれません。そんな熊本の「誇れるおいしい食」ですが、地元の私たちはちゃんと食べているのでしょうか？自給率が低いのは、「日本人が日本の食材を食べずに、外国産の物をたくさん食べるから」とも言えます。たとえば、お昼におにぎりを食べればまず間違いなく国産ですが、カップめんを食べれば、原材料はほぼ外国産ではないでしょうか。「何を食べようか」と考えた時、一人一人が「その食べ物の産地」の事もちょっと考えるようにすると自給率も上がるかもしれませんし、熊本の食を守る事にもなると思います。それに、新鮮な熊本産の物をしっかり食べれば、健康にもいいと思いますよ。食べ物を、自分の考えで賢く選べる大人になって、ずっと健康に過ごしてほしいなと思います。



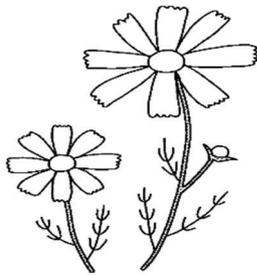
人工衛星打ち上げ

米宇宙ベンチャーは、ネット基地局として、小型人工衛星を12,000基飛ばす（スターリンク計画）とツイッターで発信しました。これが完成すれば、高い山でも海の上でも、高速で安価な通信サービスが使えるようになるそうです。（2020・5・11朝日新聞「科学の扉」より）

これは、すばらしい事のように思われます。でも、同じような事を計画中の会社はいくつもあり、すでに飛んでいる物と合わせれば、地球の上空には、いったいいくつの人工衛星が飛ぶ事になるのでしょうか。また、失敗すれば、それは宇宙のゴミ（スペースデブリ）になります。1ミリ以上のゴミはすでに1億5000万個（2017年欧州宇宙機関予測）とも言われ、ものすごい速さで地球の周りを飛んでいるので、直径10センチのゴミは、宇宙船を破壊する威力があるとか。私を含め、スマホを使う人なら、宇宙にも関心を払う必要があります。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課 TEL 25-7232



高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。おいしい物がいっぱい、運動にもちょうど良い季節になってきました。動いて食べて、健やかな高校生活を送って下さいね。

～運動のススメ～

高校生は、部活やクラブチームなどで鍛えている人も多いと思いますが、「体育以外、運動はしてない」という人もいますようです。

「若い時の運動」は、実はとても大事です。これから、人生100年時代を迎えますが、死ぬまで人生を楽しめるかどうかは「筋肉が、しっかりあるかどうかにかかっている」と言ってもいいくらいです。

学生時代に、運動をして筋肉をつけていた人は、元気な人が多いです。でも、運動せずに年を取ると、身体を支える筋肉が早く弱り、膝や腰が曲がり、転倒、骨折、寝たきりになる確率が高くなります。特に女性は、男性より筋肉量が少なく、運動は、より重要です。

若い時に運動を習慣にしていた人は、筋肉が育っていますし、社会人になっても、運動を続ける人が多いですね。もし、やめても、再び始める時のハードルが、低くなります。そういう意味でも「若い時の運動習慣」は、大切なのです。

運動と言っても、色々あるので、自分にあった運動を探すといいですよ。

「楽しい」と思える運動を見つけたら、それは、「人生の宝物」です。3日坊主でもいいから、まずは始めてみましょう！

ちなみに私は、ボール運動も走る事も苦手なので、YouTubeのダンスやボクササイズで、汗を流しています。運動後は気分も良くなりますよ♪



天然のサプリメント「大豆」

大豆は、日本が誇る「和食」の代表的な食材。その「美容や健康への働き」は、世界中の人々が知るところとなっていますね。

大豆の何がすごいのかというと、

① 筋肉作りを助ける

動物性たんぱく質+大豆を食べると、筋タンパク質の合成をより促進する。

② ダイエット効果がある

大豆に含まれる食物繊維やオリゴ糖が、中性脂肪や内臓脂肪を減らす。

③ 代謝アップになる

大豆たんぱくが消化する時に、褐色脂肪細胞に働きかけて、エネルギーを燃やす。糖や脂肪の燃焼に欠かせない ビタミンB群も豊富。

④ 血糖コントロールができる

余分な糖が血液中にあると、身体のだんぱく質と結びついて、糖尿病や動脈硬化、骨粗しょう症の他、肌荒れの原因にもなる。大豆は低糖質で、食物繊維が豊富な為、血糖値が抑制できる。

日経ヘルス 2020年10月号特別付録②

「大豆パーフェクトブック」より

大豆は、毎食摂った方がいいので、みそ汁や納豆、おから、豆乳など、様々な大豆食品を食べましょう。蒸し大豆を常備して、スープやサラダ、カレーなどにちよい足しするのもお勧めです。食事の最初に食べる ソイファーストもいいですよ。

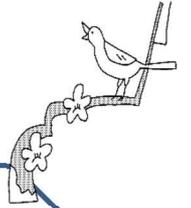


家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会生涯学習課

Tel.0968-25-7232



高校生の皆さん、こんにちは。家庭教育支援員の清田智子です。もうすぐ春。でも、まだまだ寒い日は続きそうです。体に気をつけて、高校生活を充実させてくださいね。



～新型コロナウイルス、3つの顔～

新型コロナウイルスは、他のかぜと比べて、感染しやすく、重症化もしやすいので、一人ひとりが注意する必要がありますね。

(下記は、日本赤十字社 HP 資料を基に作成)
その新型コロナウイルスには、「3つの顔」があると書かれています。

① 病気そのもの

今現在、病気になって苦しんでいる人が世界中にたくさんいます。

② 病気に対する不安、恐れ

病気になっていない人も、自分もかかるかもしれないと、不安になったり、ストレスを感じたりします。

③ 病気への偏見、差別

病院で働いている人やその家族への差別。病気になった人への中傷や差別。不特定多数の人と接する人への差別など。

病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散に繋がります、と書かれています。

例えば「病気になると差別される」と思うと「熱があるけど黙っていよう」とか「検査で陽性になった。保健所から会った人の名前を聞かれたけど、その人たちに責められるから言いたくない」となり、感染防止対策ができません。

菊池市でも、感染者が出ています。先日「濃厚接触者でPCR検査を受けました」と言った人に対して「よく言ってくれました」「すぐに言ってくれてありがたい」という反応でした。そう言う反応だと、安心して言えますよね

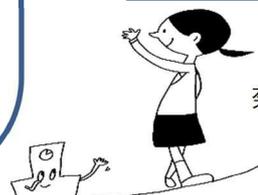
自分もかかる可能性があります。「感染対策はしても差別はしない」と心掛けたいものです。

質問です。考えてみましょう。

- ①あなたは、誰かに殴られたり、蹴られたり物を投げられたりした事がありますか。
- ②あなたは、大声で怒鳴られたり、物を壊されたり、「殴るぞ」などと脅されたりしたことがありますか。
- ③あなたは、スマホの電話やLINEなどの履歴を見られたり、服装や行動などを細かくチェックされたりしたことがありますか。
- ④あなたは、お金を貸したのに返してもらえなかったり、食事代や物を買うお金を毎回払わされたりしたことがありますか。
- ⑤あなたは、あなたの上承なしにあなたの画像を、ネット上にアップされたことがありますか。
- ⑥あなたは、ネット上に自分の顔がわかる写真をアップしたことがありますか。
- ⑦あなたは、自分の水着姿の写真や過激な写真を誰かに送ったことがありますか。
- ⑧あなたは、本当は嫌なのに嫌だと言えず、身体を見られたり見せられたり、触られたりした事がありますか。

上記の事は、⑥と⑦以外は暴力や犯罪に繋がります。⑥と⑦も、もらった人が勝手に利用すれば、犯罪になる可能性があります。

みんな、暴力を受けずに生きる権利があります。気になる事があつたら、信頼できる大人に相談しましょう。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会生涯学習課

Tel.0968-25-7232