

# ほけんだより

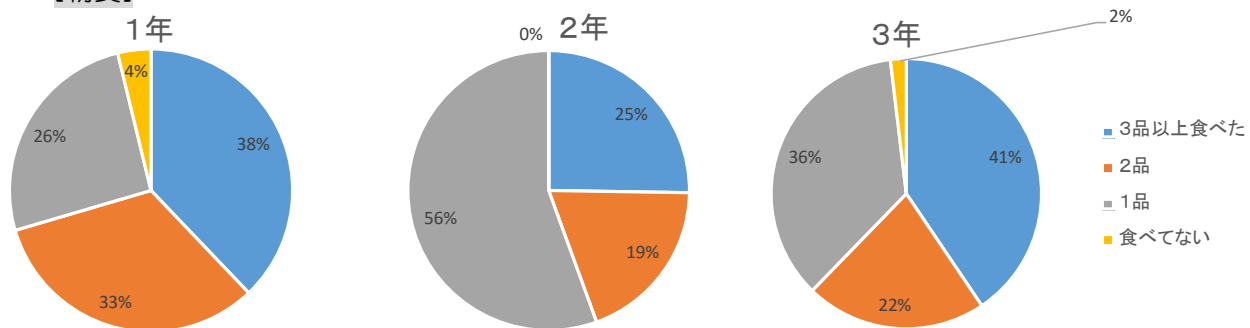
生活リズム号



平成28年7月13日  
清川村立緑中学校  
保健室 No.10

6月6日～12日までの一週間、全校生徒を対象に「生活リズム調査」を行いました。この調査では、「食事」や「睡眠」について、さらに下校後の緑中生がどのように生活しているのか等を調査しました。食事や睡眠等、生活リズムを整えることは、成長期の中学生にとって、とても大切なことです。少し乱れてしまっていると感じた人は、この機会に生活リズムを整え、毎日元気に過ごせる体づくりをしていきましょう！

## 【朝食】

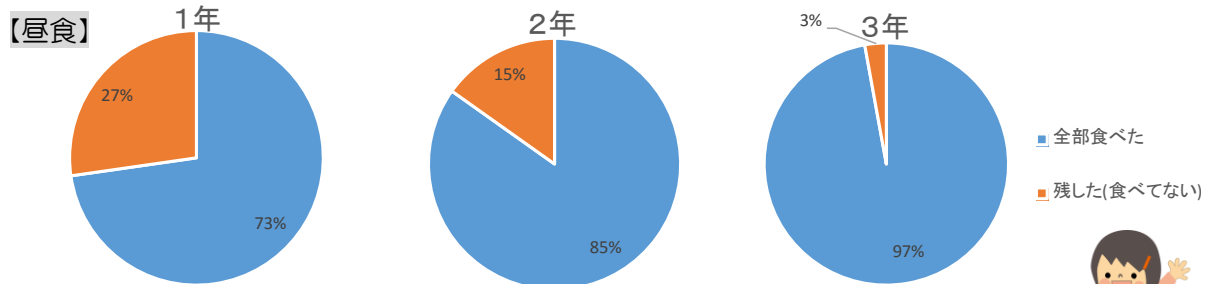


朝食は、ほぼ全員の生徒が食べてきているという結果になりました。おにぎり・パン等(1品)を食べて来ている生徒も多くいるようです。また、朝食を抜いて来ってしまう日もあった生徒もいました。

朝食を抜いてしまうと、脳へパワーが行かず、脳が働きにくくなってしまい、ぼーっとして元気が出なくなってしまう。午前中の授業も頭に入らなくなってしまう。

毎日しっかり朝食をしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう！！

## 【昼食】

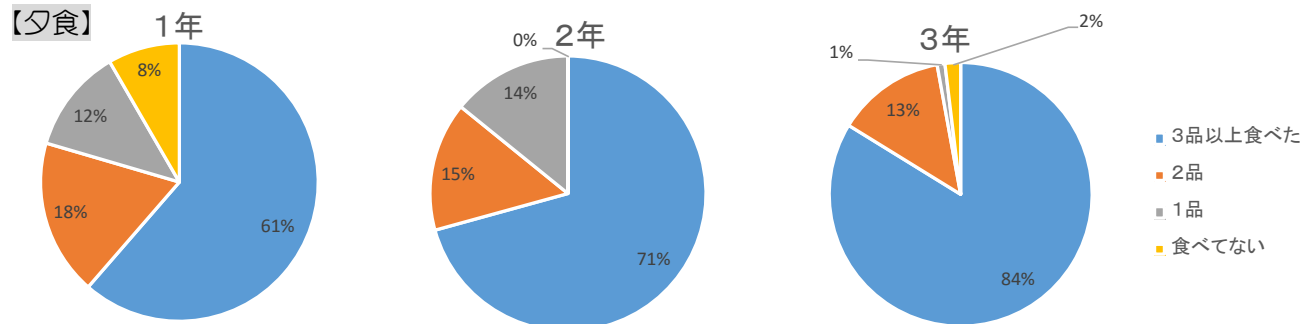


給食は、どの学年も70%以上の生徒が残さず食べているようです。毎日給食センターの栄養士の先生が栄養バランスを考えてくださっています。

美味しく栄養満点の給食をしっかり食べ、元気な体をつくりましょう。

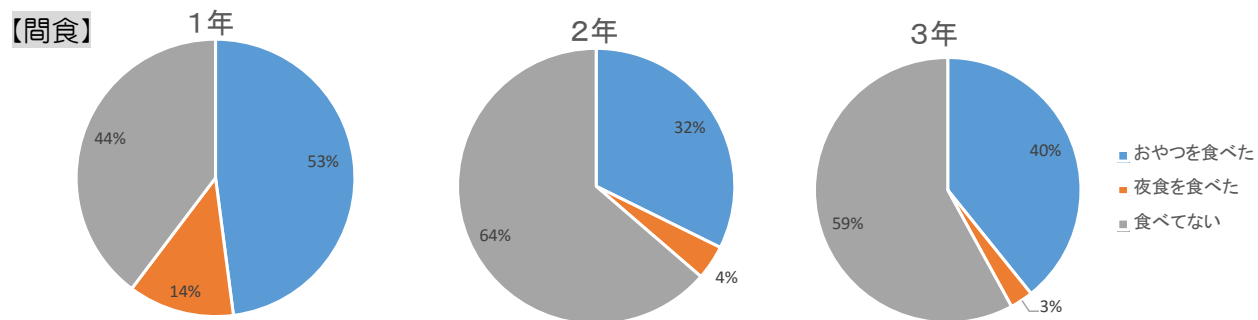


## 【夕食】



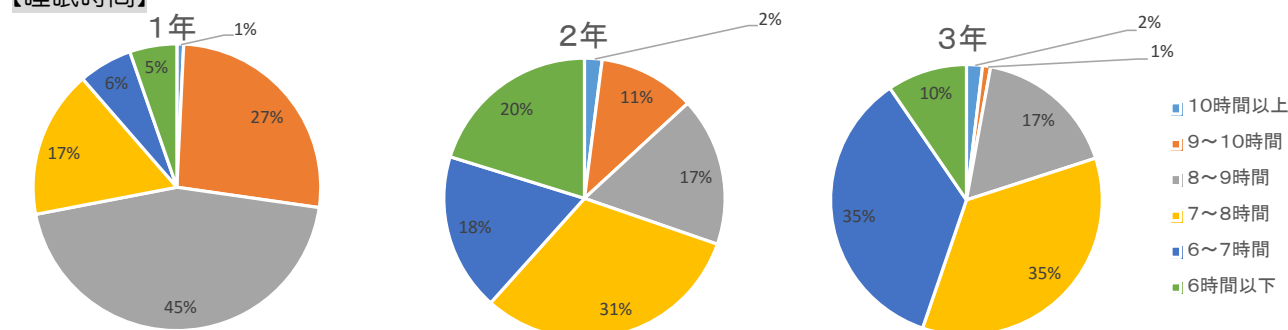
多くの生徒がバランス良く食べているという回答でした。食べていないと答えた生徒は塾や習い事で帰りが遅くなった時に、食べる事ができなかったようです。

## 【間食】



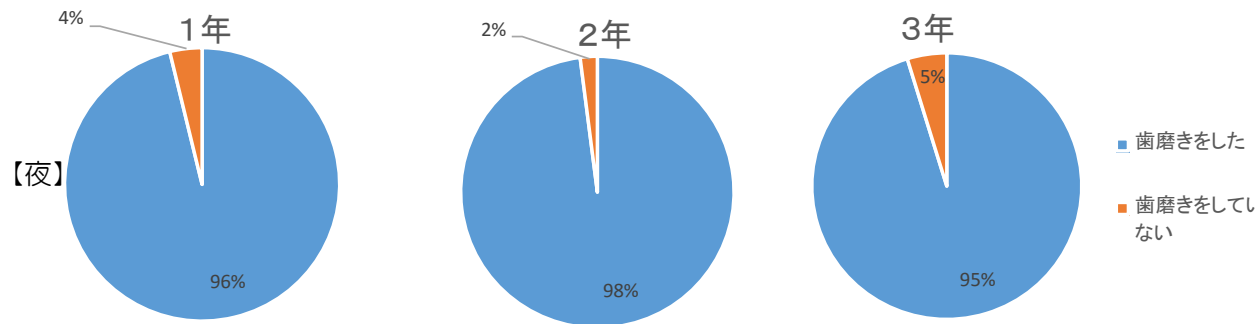
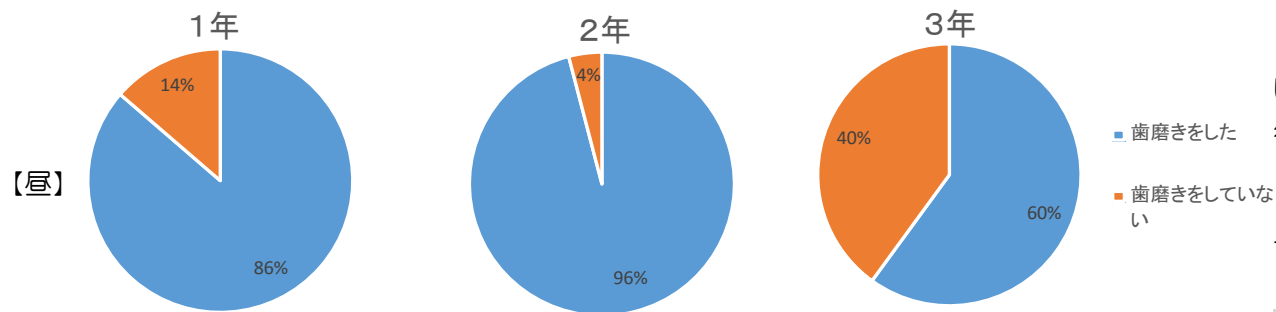
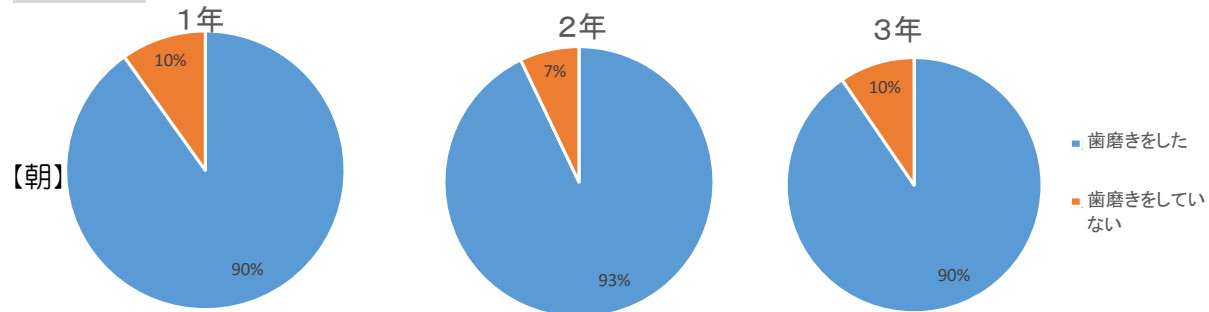
間食は、2・3年生は食べていない生徒が半分以上でした。1年生はおやつや夜食を食べる日がある生徒が他の学年よりも多いという結果になりました。

## 【睡眠時間】



睡眠時間は、学年が上がるにつれて少なくなっていました。睡眠は、成長期である中学生のみなさんにとってかせないものです。睡眠によって、成長ホルモンが分泌され、骨を伸ばす・筋肉を増やす等の成長を促す働きや、痛んだ組織を修復する・脳を休ませて心身の疲れを回復させる等の働きがあります。

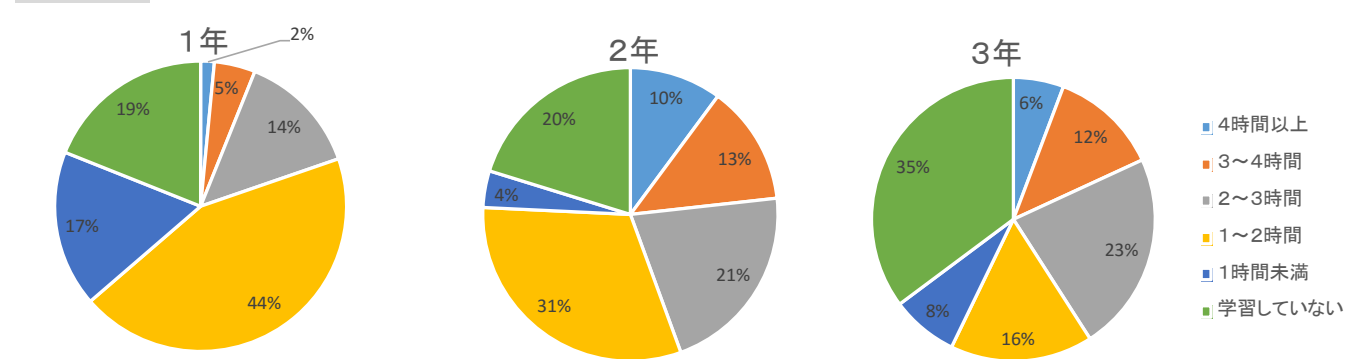
【歯みがき】



歯みがきは毎日3回きちんと行っている生徒も多くいますが、給食後の歯みがきを行わず、朝と夜の2回しか行っていない生徒も少なくないようです。先日緑中で行った歯みがき週間(6月9日~15日)で、毎日給食後に歯みがきを行っている生徒数を調べました。「1年生80%」「2年生94.5%」「3年生42%」という結果になりました。毎日しっかり歯みがきをしている人は、このまま継続し、していない人は、むし歯や歯周病を防ぐためにも歯みがきをしっかり行うよう心がけましょう。



【学習時間】

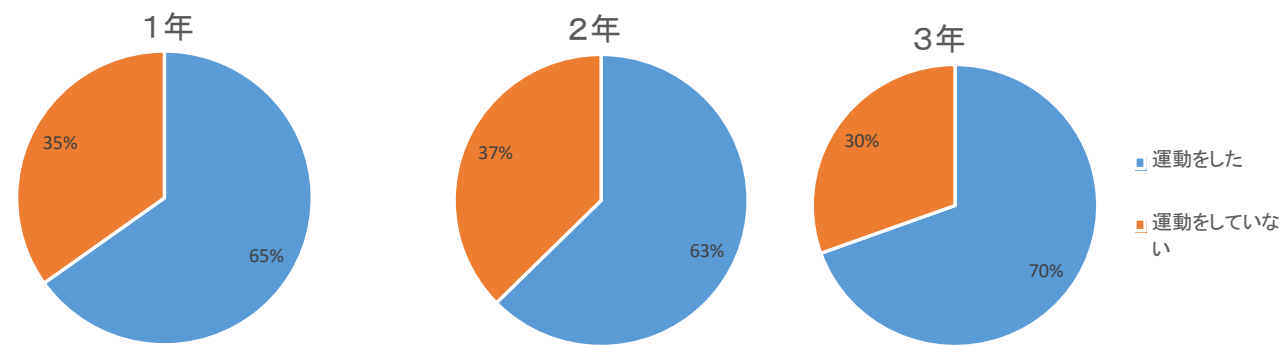


下校後の学習はグラフから半数以上の生徒がしているという結果になりました。しかし、学習していないと答えた生徒もいました。学習は、毎日の積み重ねがとても大切です。毎日少しずつ、授業の復習をしていきましょう。

また、自宅学習だけでなく、学習塾に通って勉強している生徒もあり、中には4時間以上勉強しているという生徒もいるようです。



【毎日の運動】



毎日運動している生徒はどの学年も多く、部活や習い事で体を動かすことが多いようです。

文部科学省の全国を対象とした調査によると、運動やスポーツを習慣的に行う小学生や中学生は年々少なくなっています。その理由に、「運動が苦手で自信がない」「疲れる」等の意見が多くあるようです。しかし、運動やスポーツをすることは、私たち自身の心と身体の成長につながるだけでなく、大人になった時の健康にもつながることも考えられます。

また、運動後は気分がすっきりし、ストレス解消や心の健康を保つためにも大切です。

結果は7日間ののべ数をグラフ化し、%で表したものです。