

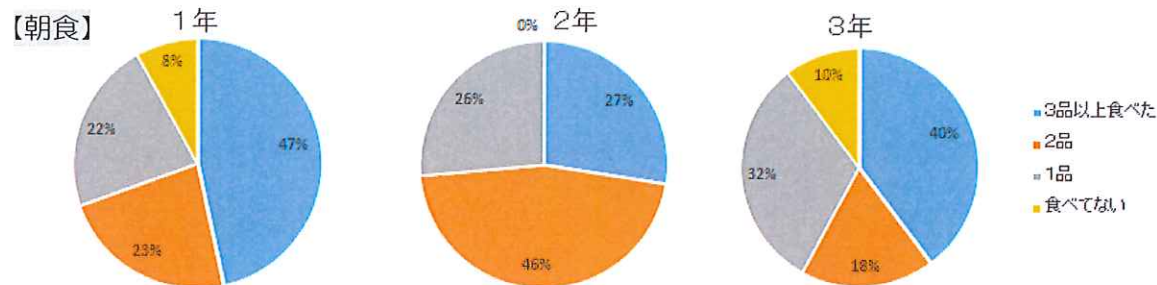
ほけんだより



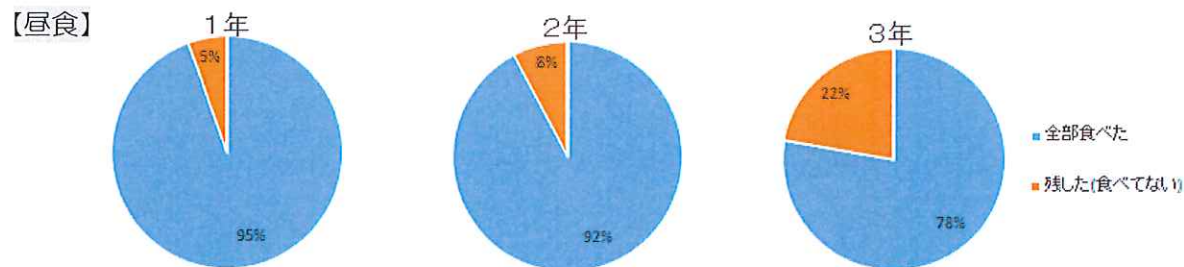
生活リズム号

平成28年12月8日
清川村立緑中学校
保健室 No.16

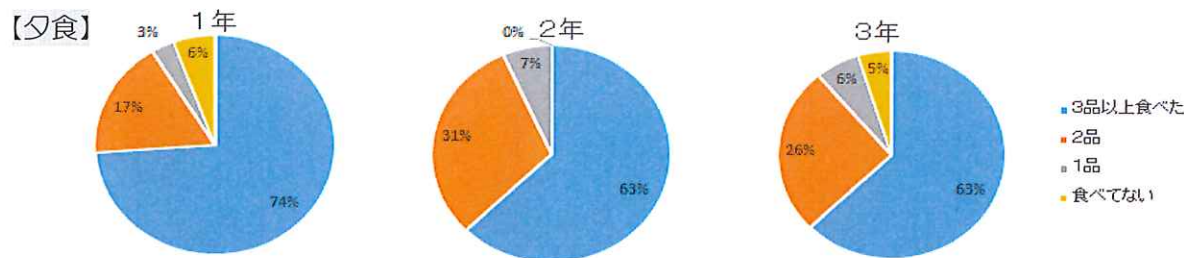
10月31日～11月6日までの一週間、全校生徒を対象に「生活リズム調査」を行いました。この調査では、「食事」や「睡眠」について、さらに下校後、生徒がどのように生活しているかを調査しました。食事や睡眠等、生活リズムを整えることは、成長期の中学生にとって、とても大切なことです。少し乱れてしまっている感じた人は、この機会に生活リズムを整え、毎日元気に過ごせる体づくりをしていきましょう！



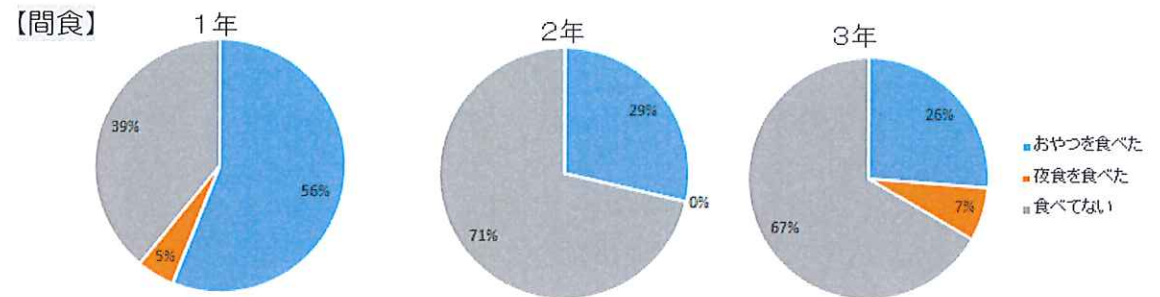
朝食を摂らずに登校する生徒が若干数みられました。おにぎり・パン等(1品)だけの生徒も多くいます。朝食を抜くと、脳へパワーがいかず、脳が働きにくく、朝からぼーっとして元気がでず、授業の集中力が低下します。毎日しっかり朝食を食べて1日を元気に過ごしましょう！！



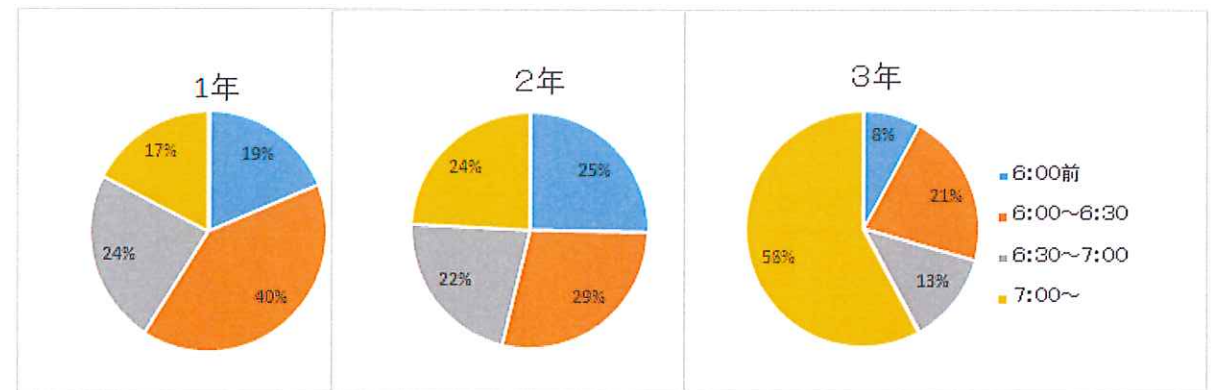
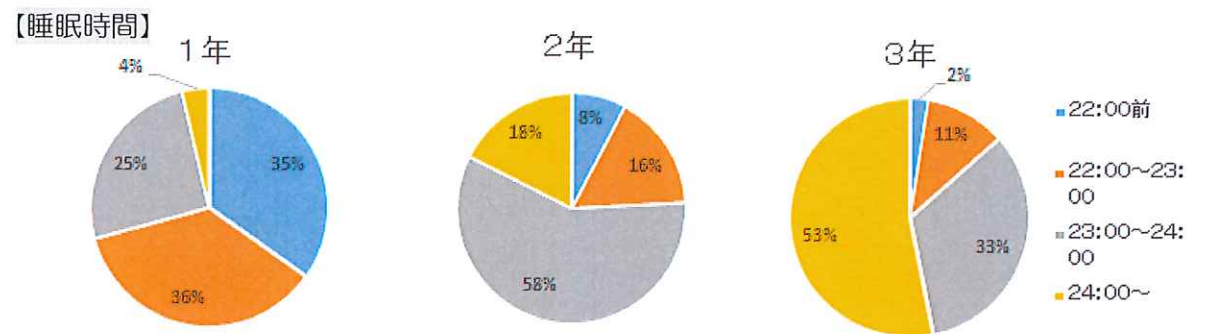
給食は、どの学年も70%以上の生徒が残さず食べているようです。毎日給食センターの栄養士の先生が栄養バランスを考えてくださっています。バランスのとれた栄養満点の給食をしっかりと食べ、給食が栄養バランスについて勉強する機会となるようにしましょう。



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、食べることができなかったようです。



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。



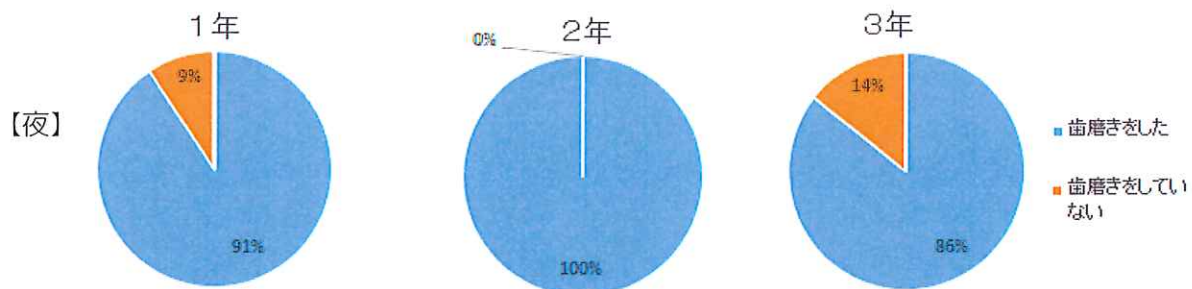
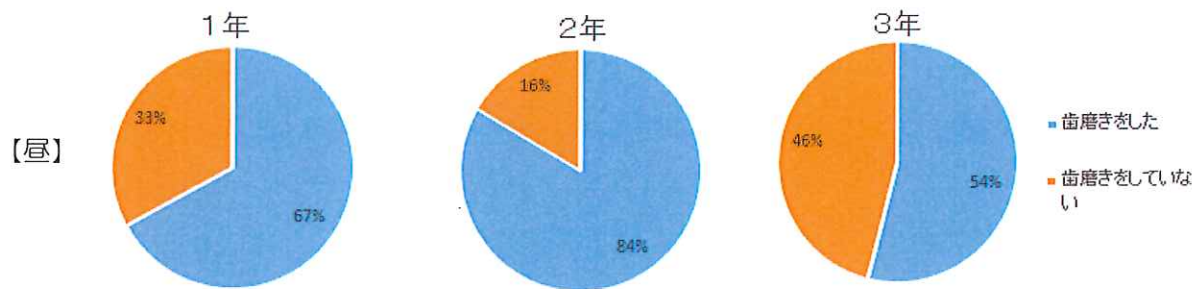
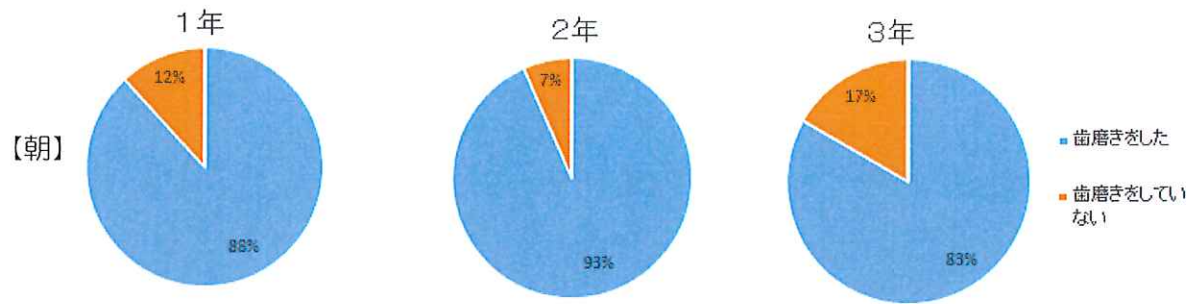
3年生は遅くまで勉強し、朝はゆっくりしている傾向です。

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。勉強も大事ですが、睡眠もたっぷり取るように工夫しましょう！！

これからインフルエンザ、感染性胃腸炎にかからないためにも、質のよい睡眠を考え、実践しましょう！

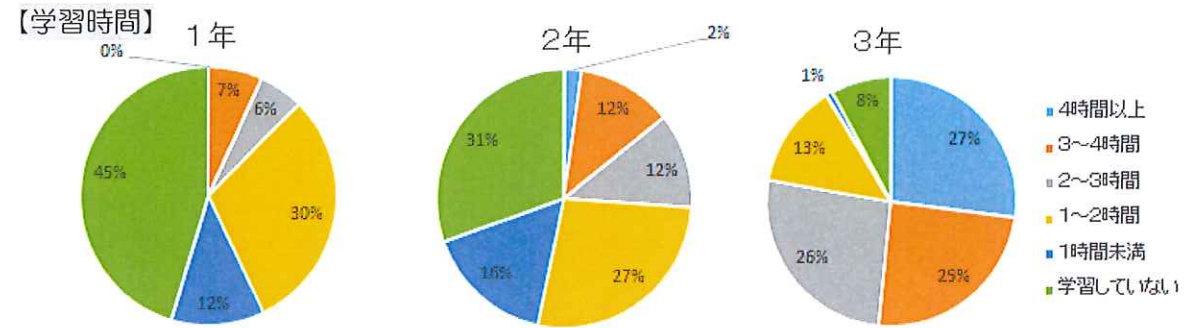


【歯みがき】



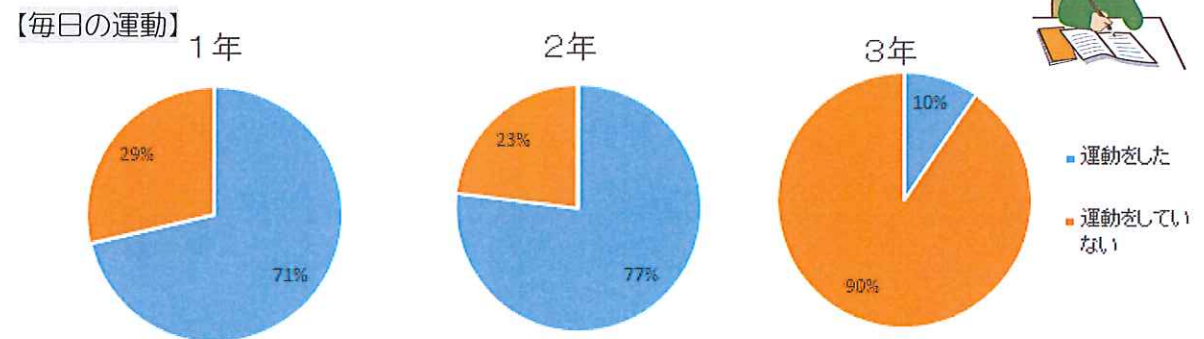
歯みがきは毎日3回きちんと行っている生徒が多くいます。給食後の歯みがきを行わず、朝と夜の2回しか行っていない生徒も少なくありません。6月に、おこなった歯みがき週間後、毎日給食後に歯みがきを行うことが習慣化しつつあります。毎日しっかり歯みがきをしている人はこのまま継続し、していない人は、むし歯や歯周病を防ぐためにも歯みがきをしっかり行うよう心がけましょう。

保健委員が染め出し液を使用して歯垢検査を行いました。いままで何気なくしていた歯みがきに、歯みがきのくせ、磨き残しの場所等があることに、生徒は気づくことができました。今後、保健委員から他の生徒に保健活動として



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。

さすが3年生は、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、3時間以上勉強している生徒がほとんどでした。



1,2年生は、毎日運動している生徒が70%をこえ、内容としては部活や習い事で体を動かすことが多いようです。3年生は、筋力トレーニング、散歩と気分転換として取り入れているようです。

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と考えられます。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。