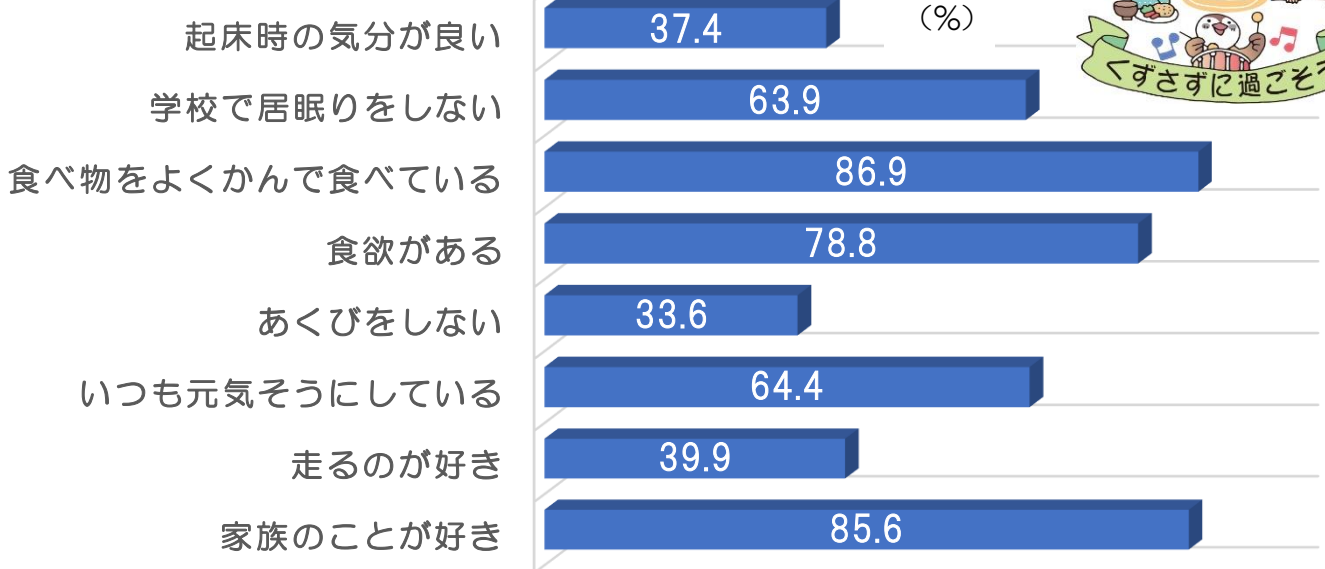




●保健委員会で【生活アンケート①】を実施しました。結果をお知らせします。



【七尾東部中学校生活アンケート① 11月5日実施 回収率95%】

学習意欲の高い人の生活習慣に「起床時の気分がよく、居眠りがなく、よく噛んで食べており、食欲もある。また、あくびがなく、いつも元気で、走るのが好き、家族が好き」の傾向がみられます。また、睡眠習慣、食事習慣、運動習慣、そして家族関係が良好なほど、学習意欲は高いと言えます。外出自粛だった頃、家族で過ごす時間が多く、かえって家族同士のストレスが高まる傾向も見られました。お互いの時間も大切にしながら、睡眠・食事・運動の生活リズムを整えることで、健康だけでなく学習に対してもプラスの影響が期待できます。運動については、屋外はもちろん、屋内でもできる体操やストレッチをするなど、工夫することをおすすめします。また、何気ないことを会話のテーマにするのもいいですよ。

参考：『生活習慣と学習意欲』について 富山大学名誉教 神川康子先生

富山県・石川県における小学校1年生から高校2年生までの児童・生徒1542人の課外活動から

スポーツ選手は歯を大切にしますか？

歯を「グツ」とかみしめると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を打つとき。私たちは知らず知らずのうちに、より強い力が出せるように歯を食いしばっています。サッカーでシュートをするときも一緒。スポーツをするときには、こうして歯をかみしめることが競技力の向上につながって



いると考えられているのです。もしもむし歯があったり、かみ合わせがよくないと、しっかり歯を食いしばることができませんね。日本ではオリンピックの候補選手は定期的な歯科検診が義務となっていて、歯のトラブルがないかを確認しているそうです。スポーツを思いっきり楽しむためにも歯の健康を守る大切なのですね。



他に、「スポーツ選手の生活習慣の紹介」「なぜ生活リズムを乱さない方が良いのか」「噛むことの大切さ」を掲示物で紹介するので見てください。

泉保健委員長

●カゼ症状の来室者が増えてきました！

- こんな人は気をつけましょう。
- 夜ふかしをしている
 - 運動不足
 - 好き嫌いが多い
 - 水分をあまりとらない
- おかしいな？と思ったら、ゆっくり休みましょう。

