

# 保健だより1月

R 8. 1. 7 太田市立南中学校

◇新しい年がスタートしました。冬休み中、元気に過ごすことができましたか？感染対策も、引き続き続けてくださいね。さてみなさん、今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切と言われています。そしてそのためには、健康な心と体があってこそです。みなさんの毎日が元気で充実した日々になるように、保健室からも応援しています。

## お正月気分から抜け出そう！！



新学期、お正月のゆったりした生活から一気に学校モードに切り替えが必要です。  
乱れた生活リズムを戻すポイントは、『朝』です。毎朝の習慣から見直しましょう！！

習慣①毎日同じ時間に起きる	習慣②太陽の光を浴びる	習慣③朝ごはんをしっかり食べる
起きる時間を一定にすることで体内リズムが整えられ、質の良い睡眠がとれます。また、夜も自然と眠くなります。	人間の体内時計はぴったり24時間ではありません。朝太陽の光を浴びることで体内時計がリセットされます。	朝ごはんを食べることで、体温が上がり、体が活動し始めます。また、しっかりと噛むことにより脳の働きも活性化され、集中力アップ！

## いよいよ受験シーズン到来

◇いよいよ本格的な受験シーズンが始まります。3年生のみなさんは、これまでにたくさんのことを行なながら、コツコツと受験勉強に取り組んできたと思います。受験が近づいてくると、「より勉強時間を増やさないと！」と思う人も多いと思いますが、ここからは体調を整えることも大切になります。受験当日、自分の力がしっかりと發揮できるように、今まで以上に自分の体を大切にしてほしいと思います。みなさんの努力が実を結ぶことを願っています。1・2年生のみなさんも自分の生活を見直して体調を崩さないように心がけ、先輩達を応援しましょう。



### 【適度に休憩をしよう】



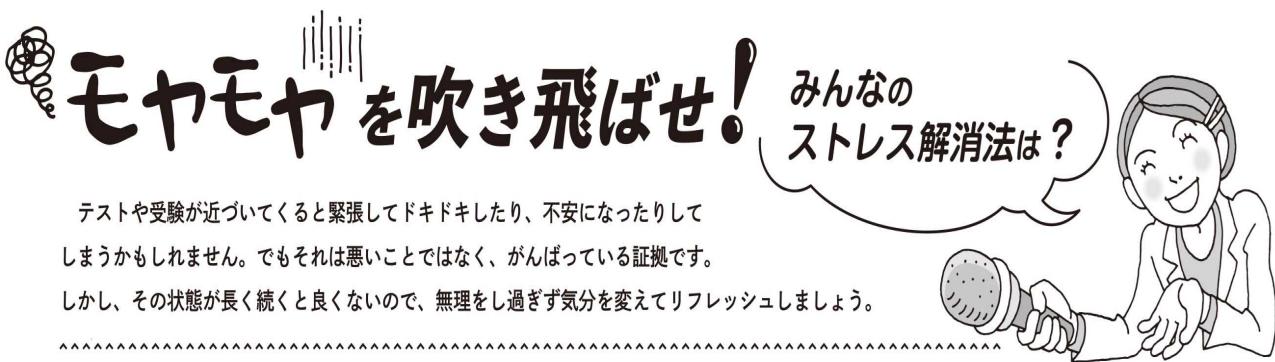
◇人間の集中力には限界があります。効率よく勉強するためには、こまめに休憩をとるといいそうです。「50分勉強したら10分休憩する」等、自分で予定を立ててみましょう。



### 【睡眠時間を確保しよう】

◇睡眠時間を削ってまで勉強するのは、お勧めできません。寝ることは疲れをとるだけでなく記憶を整理する時間もあります。寝る直前に暗記したいものに取り組んでおくと、効率よく覚えることができるそうです





テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。

しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

### 頭がぼおつしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ



モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ちていたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



## 寒い季節を乗り切る“冷え対策”

◇寒い季節になると、冷えを感じる人も多いと思います。体が冷えると、肩こりや腰痛、腹痛や肌荒れ、抵抗力の低下などの症状が出てしまうことがあります。体が冷えて体調が悪くなりやすい人は、使い捨てカイロ等で温めたり、『首・手首・足首』の3つの首を温めたりするのもおすすめです。3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカしてきます。「冷えは万病のもと」です。体を温めて冬を元気に乗り切りましょう！

