

ほけんだより

1



January

1月の保健目標

規則正しい生活をし、
感染症を防ごう

令和6年1月12日
北区立神谷中学校

約2週間の冬休みが明けて、元気に登校する様子をととても嬉しく思います。また初日から各教科の小テストに取り組む姿や席書会に臨む姿は素晴らしかったです！！ 皆さんは新しい年の目標は考えましたか？ 私は、息子と一緒に縄跳びをしたら思うように跳べず、体力や筋力の衰えを痛感しました…。少し運動をする一年にしようと思っています。

さて、昨年末に溶連菌感染症の流行による警報が出ていましたが、新型コロナウイルスも6週連続で増加傾向にあるようです。インフルエンザも猛威をふるっているため、さまざまな感染症に十分留意していきましょう。まずは、生活リズムを学校モードに戻していきましょう！

☆ スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？ ☆
☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。 ☆

<p>スイッチ! ①</p>  <h4>早起き</h4>	<p>スイッチ! ②</p>  <h4>朝ごはん</h4>	<p>スイッチ! ③</p>  <h4>運動</h4>
☆ 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。	☆ 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。	☆ 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

効率よく勉強するために、あなたはどっち？

3年生は進路に向けて集中する時期ですね。勉強の効率を上げる方法を知っていますか？

睡眠時間を削って勉強する派



勉強した後に適度に寝る派



- 翌日、眠くて集中力・思考力がない
- ストレスが蓄積して、やる気が失せてきた
- たくさん覚えたはずなのに、忘れがち
- 免疫力が下がって、カゼなどをひきやすい

- 集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- 1日ごとにストレスを解消するのでやる気が続く
- 長期に覚えていられる
- 免疫力が高いのでかぜなどをひかない

深い眠りの間（ノンレム睡眠）に、勉強した情報が整理され、記憶が定着します。

睡眠時間を削る、いわゆる“一夜漬け”の記憶は脳に定着しません。

「勉強をする」⇒「しっかり眠る」ことが重要です。



試験や面接、大事な試合や発表の前に・・・



手足がふるえる、汗をかく、からだが固まる、顔が赤くなる・・・
 「よく思われたい」「失敗したくない」と思ったとき、こんな症状が現れたことはありませんか？

これは、体を緊張させて、頭や体の動きを活発にさせて、より力を発揮できるようにするための、自律神経の働きです。自律神経とは、自分の意思に関係なく、体の機能を調整してくれる神経です。交感神経と副交感神経があり、状況に応じて、どちらかがよく働いています。

『活動モード』 交感神経

集中力を上げ、カラダを活動的にさせるため、強く働きます。不安や緊張を感じたときに頑張れる活力の源です。



『リラックスモード』 副交感神経

リラックスしているとき、眠るときに強く働きます。食物を消化するときにも働くため、食後眠くなるのです。

交感神経が強く働くと・・・		副交感神経が強く働くと・・・
縮む (手足が冷たい)	血管	ひらく (手足から熱を放つ)
速い (ドキドキする)	心拍	ゆっくり
上がる (心臓の音が聞こえる)	血圧	下がる
固くなる	筋肉	柔らかくなる
あまり動かない	腸の動き	よく動く (トイレに行きたくなる)
増える	汗	減る
上がる	体温	下がる (眠くなる)

前日の夜

- ☆ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経が働いて脳はリラックス。
- ☆体温が下がるときに眠くなるため、眠る1～2時間前の入浴がオススメ！
- ☆手足が冷えて眠れない時は、湯たんぽや足湯などで温めてあげましょう。



本番当日

- ☆お腹に手を当て、風船のように膨らませて深呼吸・・・。
- ☆(3秒吸う、1秒止める、6秒吐く) 吐くことを意識しましょう。
- ☆使い捨てカイロや手袋などで、手を十分に温めましょう。
- ☆自分なりの「お守り」や「ルーティーン」などでリラックスさせるのも。

「緊張」はモチベーションが高まっている証拠！ 成果を出すためにベストを尽くそう！