

ほけんだより 1月

2022.1.21 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

冬休みが終わり、3学期がスタートして2週間が経ちました。時間はあっという間ですね。3学期は学年の締めくくりと同時に、次の学年に向けての準備期間です。1・2年生は進級に向けて、3年生は新しい門出に向け、悔いの残らないよう過ごしてください。

冷え知らずを目指そう！PART 2

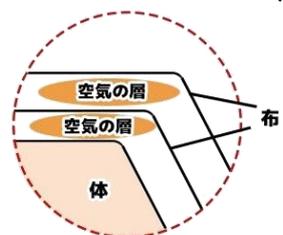
3つの首をあたたく！

3つの首とは、**首・手首・足首**です。首・手首・足首は体表近くに太い血管が通っており、外気の影響を受けやすい場所です。ここを温めることで身体全体が早く温まります。また、人間の身体は、上半身よりも下半身の方が冷えています。体内の約70%の水分が下半身に集中しているからです。冷え性改善には下半身を温めることが重要です。お腹を温める腹巻きや長い靴下がいいですね。



重ね着で「空気の層」を作ろう！

重ね着をすることで、空気の層がいくつもでき、そこに熱が蓄えられるため温かくなります。そのため「**下着→半袖シャツ→セーター→制服**」など重ね着をしてみてもいいでしょうか。



注意！

最近では温かさを重視した下着が多く売られています。冷えを防ぐためにはとても便利ですが、なかには肌トラブルを引き起こす人もいます。原因は、下着が保温効果を発揮するのに肌の水分を使用し、肌が乾燥してしまうからです。保湿するクリームなどを塗って肌を乾燥させないようにしましょう。



感染症対策で換気を行っているため、ストーブを付けていても教室は寒いです。衣服の工夫で身体を冷やさないようにしましょう！

引き続き感染症対策を！



保護者の皆様へ

福島県では新型コロナウイルス感染症における感染状況が「レベル2」に引き上げられ、警戒強化が求められています。保護者の皆様におかれましては、登校前の検温チェックや健康観察等のご協力いつもありがとうございます。引き続き、**お子さまの毎日の検温や健康観察、家庭での感染症対策**をお願いいたします。発熱や風邪症状等が見られる場合は、無理をせずに休養と医療機関の受診をお願いいたします。

試験前の健康管理の心得

健康管理も試験対策の一つ！

3年生は受験に、1・2年生は3学期期末テストに向けて、日々勉強に励んでいると思います。しかし、「暗記ができない」「点数が上がらない」など悩んでいる人はいませんか。もしかしたら、生活習慣が原因の一つかもしれません。

その1 睡眠 「毎日遅くまで勉強しているのに点数につながらない・・・」 それは睡眠不足が原因かも！？

脳への記憶の定着は睡眠中に行われています。睡眠時間が少ないと、記憶を整理する時間が短く、定着しにくくなってしまいます。睡眠時間を十分にとることで、勉強にもメリハリが付き効率UP!

★ふくろう型は本番に弱い!!

目覚めた後の頭の働きは、3時間で最高になって5～6時間までがピークといわれています。しかし、夜ふかし（フクロウ）型の人、目覚めてから5～6時間たたなければ頭が働かず、午前中はボンヤリしています。夜ふかし型の人、自律神経のリズムはすぐに新しいリズムに順応しません。今から早寝で自律神経のリズムを整えましょう。



★ポイント

- 朝起きたら太陽の光を浴びる（ズレた体内時計をリセット）
- 休日も生活習慣を崩さない（早寝早起き朝ご飯）
- 寝る前1時間はテレビやゲーム、スマホを使用しない（目や脳を休ませる）



その2 食事 頭を働かせるなら 食事が大切!

勉強するという事は脳を働かせること。脳を働かせるためには、エネルギーとなるブドウ糖が不可欠です。記憶力を高めるなら魚に含まれるDHA、集中力を高めるならカルシウムが良いとされています。

（詳しくは12月の保健便りをご覧ください。）

★夜食を食べる人は・・・

夜遅くにたくさん食べるのではなく、夕食を分けて食べる「分食」がよいといわれます。主食を半分に分け、おにぎりなど食べやすい形にすると良いかもしれません。就寝の2時間前までに食べることが望ましいです。

★朝食には温かい飲み物を!

体が冷えると集中力が低下します。朝食では温かい味噌汁やお茶などを飲んで、体を温めましょう。温かい飲み物は脳を目覚めさせる働きをしてくれます。



その3 3つのR

テストが近づくとつれて、焦ったり不安な気持ちが強くなったりしていませんか。疲れたときや息詰まったときには、3つのRを心がけましょう。

★Refresh 気分転換を図る

- ・趣味やスポーツなど自分の好きなことをする。（読書や音楽など）
- ・友だちとおしゃべりをする。
- ・自然の中で深呼吸をする。

好きなことでも、ゲームやスマホのやりすぎはやめよう

★Relax 心身をゆるめる

- ・ゆっくりとお風呂に入る。
- ・ストレッチやマッサージなどで体をほぐす。
- ・のんびりできる時間をつくる。



★Recover 回復させる

- ・早い時間に寝て、しっかり睡眠時間をとる。
- ・睡眠で体だけでなく、脳も休ませる。

