

新しい1年が始まりました。今年のお正月は、暖かく過ごしやすいかと思います。

1月は英語で“January”この月の名は、古代ローマの神ヤヌス(Janus)に由来します。ヤヌスは、すべての行動のはじめをつかさどる神で、前後2つの顔を持った姿で現れます。この2つの顔は、それぞれ過去と未来を見ていると言われます。過ぎ去った1年を振り返り、新しい1年の目標を立てるこの時期にぴったりです。目標を立てて生活しましょう。

受験生の皆さんへ

睡眠不足は、集中力や記憶力が悪くなります。試験の前は、睡眠を充分にとり、脳を休ませて下さい。

夜、なかなか眠れないという経験はありませんか？
そんな寝つきの悪いときは、脳の血流が盛んで、脳細胞が活発になっていることが多いのです。これを鎮めるにはカルシウムが有効だとされています。

眠る1時間ほど前に、温めた牛乳をコップ半分くらい飲んでみましょう。牛乳の「オピオイド・ペプチド」という成分も、眠りを誘う効果があるといわれています。



夜型から朝型へ
切り替えを!!

勉強を頑張りすぎてつい夜更かししてしまっている人、試験は午前中に始まるから夜型のままでは脳がうまく目覚めません。受験の時間に合わせて脳が目覚めるよう朝型へ切り替えましょう。

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休憩・それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。



適度な休憩で効率アップ

●体を動かす●

・歩く
・ストレッチ
軽い運動でも、良い刺激になります。



●仮眠●

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。



インフルエンザに注意!

冬休み明けから、インフルエンザが流行ってきています。現在本校ではインフルエンザ感染者は少ないですが、那覇地区の学校では学年閉鎖を検討するほど感染者が増えています。感染対策(マスク・手洗い・免疫力UP)をしっかりと行い、予防の徹底をお願いします。引き続き体調が悪い場合は無理をせず、自宅での療養をお願いします。発熱の場合は、病院の受診をお願いします。

注意事項

～インフルエンザに感染した場合～



1. 疑わしい場合は、速やかに病院で受診して下さい。
2. 罹患の疑いもしくは罹患した場合、必ず学校へ報告して下さい。
3. 罹患した場合は、発熱した日から6日間は自宅で療養しましょう。

※ 病院からの診断書の提出は必要ありませんが、『インフルエンザ経過報告書』にご記入の上、登校時に学校まで提出していただきますようご理解とご協力をお願いいたします。

◎インフルエンザ経過報告書は、学校ホームページに掲載しています。

協力願い

発熱している場合は、無理をせず自宅で休養をお願いいたします。特に、**土日・祝祭日の部活動への参加は控えていただくよう、ご協力をお願いいたします。**

※感染拡大を防ぐために、自己管理をしっかりとこなってください。



まずは朝食から～生活リズムをととのえよう!～

朝食の3つの役割

①生活リズムを整える

朝食は、一日のスタートです。朝食を食べると午前中から元気が出て、活発に勉強や運動ができます。昼間元気に活動すると、夜はぐっすりと眠れ、翌朝もスッキリ起きられる健康的な生活リズムが生まれます。生活リズムがくずれかけてるなどと思ったら、頑張って少し早起きし、朝食を決まった時間に食べて、基本的な生活リズムを早くとり戻しましょう。



②体温が上がる

朝食を食べると体温はすぐに上がりはじめ、午前中そのまま体温が上がった状態が続きます。では、朝食を食べないとどうなるのでしょうか。通学で体を動かすと上がりますが、午前中の間にまた下がり、給食を食べるまで体温は低いままです。体温が低いと勉強や活動に意欲がわきません。



③脳にエネルギーを補給

脳が活動するためのエネルギー源は、ご飯に多く含まれている「でんぷん」が体内で分解してできる「ブドウ糖」です。たとえば夕食を午後7時にとり、翌朝朝食を食べないと、お昼の給食までの17時間、脳はエネルギーがない状態になります。すると集中力が続かず、イライラして攻撃的になってしまうこともあります。

