

ほけんだよい

平成30年 2月号

小禄中学校保健室 発行



あっという間に1月が過ぎて、2月がスタートしました！ 寒い日が続いているが、桜の開花や、正門前のたくさんの花々を見ると春が確実にやってきているのがわかります。学年末テストも控え、1年の締めくくりの時期が近づいてきました。体調管理をしっかりとし、新しい学年に向けての準備を始めましょう♪



体調管理はできていますか？

試験本番が近づいてきました。当日を最高の状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかりと整えましょう。



必勝法
その1

朝ご飯をしっかり食べよう！

朝ご飯は、脳にエネルギーが補給され、脳の活性化や集中力が高まる等の効果があります。受験当日の朝は、しっかりと朝ご飯を食べましょう！



必勝法
その3

生活リズムを整えよう！

夜遅くまで勉強をしている人も、本番2週間前には夜型から朝型のリズムに切り替えましょう。脳が活発に動き出すのは、起床後3時間。試験の始まる時刻に、脳が自覚めるように早起きの習慣をつけましょう。



感染症を予防しよう！

風邪・インフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行っています。「手洗い・うがい・マスク」で予防をしっかりと！ 「風邪かな？」と思ったら、無理をせずにお家でゆっくり休みましょう。



必勝法
その4

リラックスタイムを作ろう！

勉強の間に、のんびりする時間を少し取り入れ、メリハリをつけると脳の疲れをとり、効率よく勉強することができます。また、リラックスすることで、ストレス解消にもなりますよ♪



からだを温め、スイッチON



平熱が35度台といった「低体温」の人気が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。



●低体温だと…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気につかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなつて脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●体温を上げるために

- ・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを（特に朝ごはん！）
- ・ストレッチ（血行が良くなります）
- ・うす着は厳禁！（おしゃれよりも温かさ重視で）



頭がいいってどういうこと？

「心」はどこにあると思いますか？胸の中でしょうか？人間の思考、感情、行動などはすべて「脳」が決定しています。当然「心」も胸でなく脳、つまり「頭」にあると言えるのです。みなさんの中で、「頭がいい」とは「勉強ができること」と思っている人が多いかもしれません。

しかし、人のあらゆる活動が脳によって決められるということは「人に優しくできること」「自分をきちんとコントロールできること」「辛くても頑張れること」「みんなと仲良くできること」…こういったことも、すべて「頭がいい」ということになると思いませんか？

勉強をして成績を上げることはもちろん大切です。でも、いつも心にゆとりをもって、勉強以外の頭の良さにも、ぜひみがきをかけたいですね☆