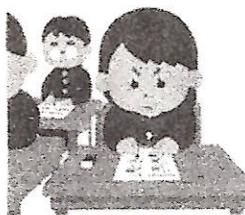


# ほけんしつから・・・

3年生のみなさんへ♡

2022. 1. 14 長後中学校 保健室



コロナのオミクロン株が感染急拡大している中、高校入試を控えているみなさん、感染予防対策もあり、そろそろ心身共にキツくなっていますいませんか？！

もう、体調管理優先の時期に入っています。からだもこころも、上手に整えて、当日に備えてほしいと願っています。

## 眠気にはリズムがある。うまく使って！



**その1** 午後にはとても眠い時間がある。眠気の強い時は、学校なら昼休みなどに短時間でも机にふせつて眠った方が、午後の集中力が上がる。

ただし15分～20分程度で、午後3時より前に(夜間の睡眠に影響する)。

**その2** 夜は、強く長い眠気が続く。短時間仮眠して夜中に起きて勉強、というやり方は頭がさえず、勉強の効率が悪い。

**その3** テストの前日、ふだんより2時間以上早く眠ろうとしない方がよい。リズムが、眠れない時間帯なので、かえってあせり、よけいに眠れなくなる。もしくは眠れてもすぐ目覚め、その後眠れなくなる。

少し早める程度に。つまり、ふだんからベストな時間に就寝しておく。

みなさんの中には、深夜まで起きている人もいると思いますが、科学的には、深夜に熟睡しているほうが、脳・からだそれぞれにメリットがあることがわかっています。

それは、**深夜の熟睡中に、メンテナンス**が行われているからです。

### 脳 = 記憶の定着・神経の修復・情動の整理

※つまり、勉強した効果が出るし、気持ちも落ち着いてすっきりする

### からだ = 全身の修復・代謝の向上・血管系の修復

※ケガや病気で傷んだからだを直し、疲労を回復、免疫力をあげる

せっかくがんばってきたのに、大事な時に実力を発揮できなかつたら悔しいですね。

これからは勉強のやり方を整理し、時間の使い方を工夫して毎日の睡眠時間を確保し、リズムを崩さないようにした上で、勉強を進めていきましょう。

## 朝型に切り替えよう・光が重要

朝起きたら 朝日を浴びると効果的♪



\* 夜の光をコントロール→電気・テレビのつけ放し×、

蛍光灯より白熱灯、寝床の中でスマホを見ない！

\* 夕方以降、コーヒー、緑茶、コーラなど、カフェインを取らない

\* 可能なら遮光カーテンを閉めずに寝るなど、寝室に朝日が入るようにする

### ★体調不良の時は早めに対応を★

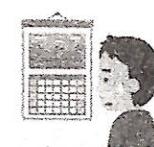
あせらず、でも

いろいろ気をつけていたつもりでも、体調が悪くなることはだれにでもあります。

そんなときは、うちの人に伝え、まずは体調をよくするためにしっかり休養。予定変更も必要です。

状況によっては早めに受診し、診断や治療を受けましょう。

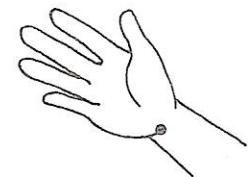
入試の事務手続きや試験当日に関わる場合は、電話で学校に連絡し相談しましょう。



### リラックスのツボ

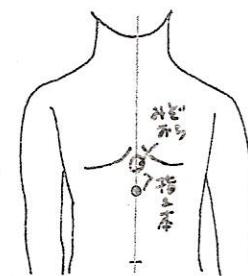
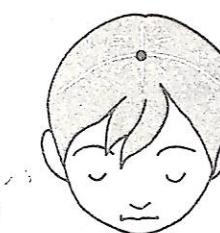
神門（しんもん）

手首の関節で小指側にあるくぼみに位置します。



百会（ひゃくえ）

頭のてっぺん、両耳と鼻の延長線が交わる点に位置します。指の腹を当て、下方に向けて心地よく感じる強さで押します。極端に強く刺激しないように注意。



巨闊（こけつ）

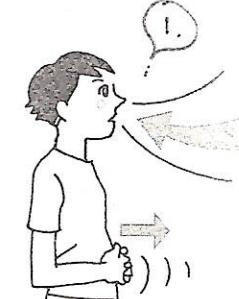
みぞおち（へそから真上に上がる線上で、いちばん下の肋骨の手前にあるくぼみ）の下、指2本分のところに位置します。4本の指をそろえて、押し込むように刺激します。

呼吸やツボはふだんから試して学校のテストや模試でやってみて！入試の他、試合や発表でも使えるね

### 呼吸を整える

ストレスがあったり、緊張している状態のときは、呼吸は浅く・速いものになります。反対にリラックスしているときは、深く・ゆったりとしたものになります。

意識して、深く・ゆったりと呼吸することによって、リラックスすることができます。



①おへその下に手をあてて、体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく（下腹部をへこませる感じで）。

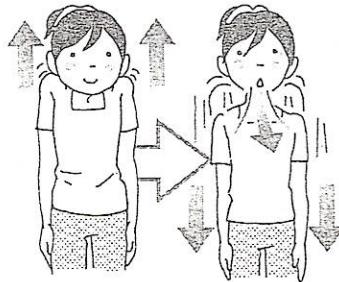
長さは、ゆるく 1, 2

②苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。

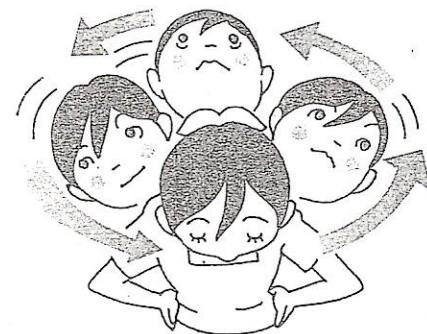
①～②を5～10分行なう。

## 手軽にできるストレッチをしてみよう！

- ①肩を上げる。②少し止める。
- ③息を吐きながら力を抜いて、  
ストンと肩を落とす。



首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



- 両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



- ①腰を伸ばす。
- ②からだを後ろにひねり、  
背もたれをつかむ。



### ストレッチのポイント

- ・急にではなく、ゆっくり伸びます
- ・呼吸は自然に行なう。
- ・10~30秒伸びし続ける。
- ・痛くなるところまで伸びさない。



歩きに出る、軽く走つてくる、なわとびで息をはずませる・・・意外と頭がすつきりして、次に進める気力が出ます。

## ビタミンを摂ろう！

ビタミンB1が不足すると、イライラ、不眠、集中力の低下などの症状が現れます。不足する前に、日頃から摂っておきたいですね。



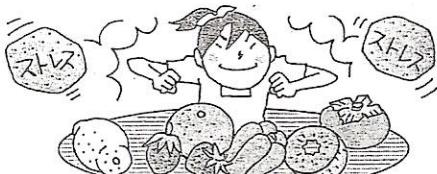
ビタミンB1を多く含む食品…牛乳、豚肉、鶏レバー、白米、食パン、ごま、そば

カルシウムは、神経を鎮める作用があります。あなたのイライラの原因も、カルシウム不足かも…。



カルシウムを多く含む食品…牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし、煮干し

ビタミンCは、ストレスを受けたときに、全身の抵抗力を高める働きをしてくれます。



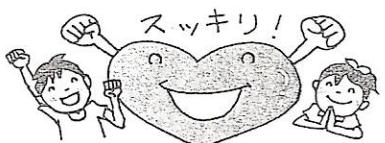
ビタミンCを多く含む食品…レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン



## 楽しい食事を心がけよう

リラックスして食事をしているときは、胃などの消化器官が活発に働き、消化が良くなります。逆に緊張した状態のまま食事をすると、消化器官の働きが悪くなり、心身に良くありません。

1日に1回は、家族などと一緒に、楽しく食事をすることを心がけましょう。



家族内の食事でコロナ感染対策をする場合は、時間や場所をずらすなど、対面しない席の配置にしたり、おかず等をあらかじめ一人ずつとりわけておいて食べるとよいです。