

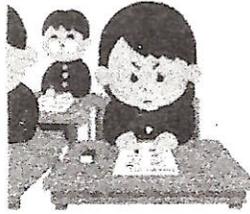
ほけんしつから・・・

3年生のみなさんへ♡

2023. 1. 20 長後中学校 保健室

コロナとインフルエンザの同時流行といわれている中、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きていませんか？！

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！

合格

- 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スッキリする

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ったら悔しいですね。
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中で、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

いろいろな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。

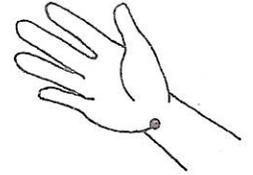
状況によっては早めに受診し、診断や治療を受けましょう。

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。



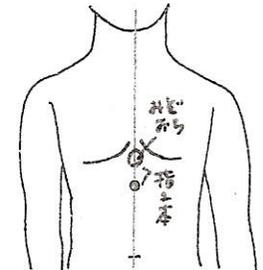
リラックスのツボ

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)
頭のとっぺん、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。

巨闕(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

ストレスがあつたり、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・ゆったりと呼吸をすることによって、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)。

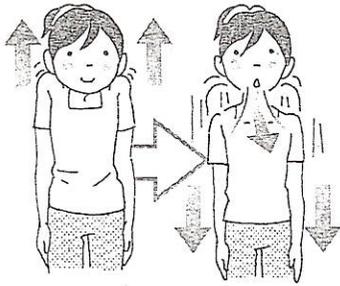
②苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていく。

①～②を5～10分行なう。

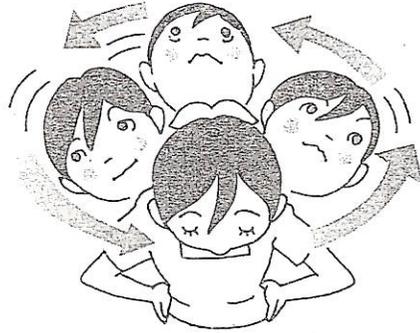
長さは、ゆっくり 1, 2 ←→ ゆっくり 1

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、
ストーンと肩を落とす。



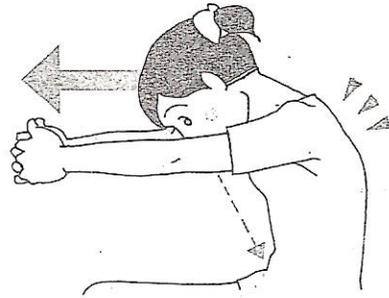
- ①首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。



- ①両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



- ①両手を組んで前へ伸ばす。
- ②おへそをのぞきこむようにして、
背中を丸める。



- 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

- ・急にはなく、ゆっくり伸ばす
- ・呼吸は自然に行なう。
- ・10~30秒伸ばし続ける。
- ・痛くなるまで伸ばさない。



歩きに出る、軽く走ってくる、なわとびで息をはずませる・・・意外と頭がすっきりして、次に進める気力が出来ます。

勉強勉強で、なんだか頭が疲れ切ってしまった時、思い切って少し汗ばむ程度に体を動かしてみよう。

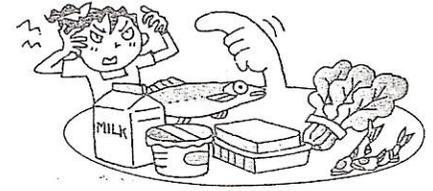
とビタミンを摂ろう!

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。



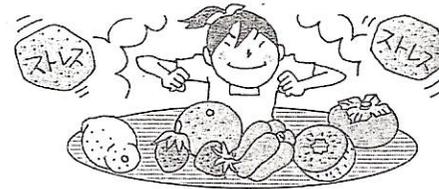
ビタミンB1を多く含む食品…牛乳、豚肉、鶏レバー、白米、食パン、ごま、そば

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…。

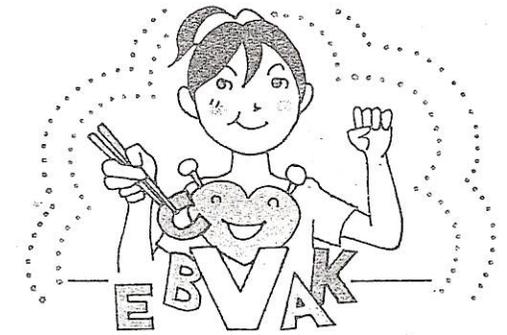


カルシウムを多く含む食品…牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、いわし、煮干し

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。



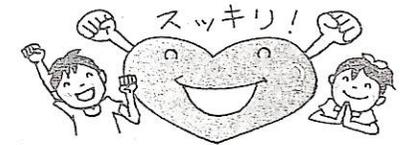
ビタミンCを多く含む食品…レモン、いちご、オレンジ、柿、キウイ、ピーマン



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、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、楽しく食事することを心がけましょう。



家族内の食事でも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にとりわけ、おいて食べるとよいです。