

# ほけんしつから・・・

3年生のみなさんへ♡

2025. 1. 10 長後中学校 保健室



高校入試を控えているみなさん、インフルエンザ等の感染症対策も心配ですが、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！



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・起床しておく。

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、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



## もう一工夫

- ※ 目覚まし時計をふとんから離れたところにおいて起き上がる
- ※ 目標の起床時間になるよう、今日から15分ずつ起きる時間を早めていく

## 食事実は脳に大事



脳は24時間フルタイムで働き、人間が使うエネルギーの20%を脳が消費している。

当然食事を抜いたらその働きは大幅ダウン。1日3回の食事がとても大切ということ。

特に脳の栄養では、糖分(炭水化物)が重要。

もちろん、かたよるのもよくないので、家族と相談して、バランスを考えたいろいろな食品をしっかりとろう。

さらによくかめば、脳へのよい刺激にも！

さらにレベルアップするなら

- ① アルカリ性食品を食べよう。疲労回復のためにも(豆類、野菜、果物、海藻、キノコ、牛乳等)
- ② 植物性食品を食べよう。肉過多では聡明な脳は保てない。  
(豆類、納豆、大豆、枝豆、小豆、ごま、インゲン豆、クルミなど)

### これからの食事のコツ

家族に協力してもらえようなら参考に

- ① 遅い時間の夕食 → 塾の帰宅が遅い等、就寝時間に近い時間に食べる場合は、朝食に影響しないよう、消化吸収のよい糖質を中心に、疲労を回復するビタミンを加えた料理をとるとよい。おじゃ・食パンのチーズピザ・野菜雑炊等。



- ⚠ 夜食に向かないもの…ハンバーグやフライドポテト、カップラーメン等のインスタント食品等の脂っこいもの。カロリーも高く、消化に悪い。またカフェインの入っている紅茶やコーヒー、緑茶を飲むと、頭がさえずりかえって疲れてしまう、眠りにくいなんて弊害も。水・白湯(さゆ)や果物、野菜ジュースなどがおすすめ。



- ① 試験前日の夕食 → 消化のよい素材で、消化のよい調理をするのがポイント。しょうがやにんにく料理も、身体を温めスタミナをつける点でよい。(ふだん食べない人はニオイや風味があるので無理せずに)
- ① 試験当日の朝食 → よくかんで食べることにより、脳にも刺激が与えられる。朝食抜きで家を出るのは避けたい。脳に栄養は必要。それには今から、バナナだけ、汁物だけでもとる習慣を。
- ① 試験当日の弁当 → やや量を控え、腹八分目程度にするのがポイント。タンパク質、野菜を多く取り入れるようにする。朝食同様よくかんで食べるとよい。

## 疲労回復のために

### ① 適度な運動と休養を！

机に向かっている時間が長いと、身体を動かさなくなるために血液の循環が悪くなり、脳を活発に動かすために必要な酸素が不足。そうすると、頭脳活動が停滞し、勉強効果が上がらない。

また、身体を動かさないでいると食欲不振や不眠などの原因になる。

学校の授業のように50分勉強したら10分休む。

このとき窓を開け、換気しつつ軽い運動をすると、脳の働きも、目や肩・背骨などの緊張もほぐすことができる。



### ② 昼寝や仮眠をしすぎない！

仮眠として60分以上寝るなら、いっそのこと朝まで寝て、早めに起きて勉強する方が、より効果的と言われている。昼寝は夜間の睡眠に悪影響を与えないよう、午後3時より前、15～20分程度に。

### ③ お風呂はシャワーだけでなく湯船につかる！

眠気をとるなら短めに。(朝風呂ならさっと入るのが、目を覚ますのに効果的、湯冷め注意)

寝る前の入浴はぬるめのお湯にゆっくりと入るのが有効。リラックス効果大。

## 勉強中、または勉強後の疲れた体を元気にする体操

### ① 首の周りの筋肉をほぐす



手を腰に当てて安定したポーズをとります。ゆっくり前→横→後→横→前の順に回します(1回転8秒間)次いで反対方向へ。

**ポイント**

ゆっくりストレッチしながらほぐす

### ② 肩関節をなめらかにする



はじめに両手を上に垂直に上げ背伸びする(8秒間)次いで体の後で手を組み後へ引き、肩甲骨を寄せます

**ポイント**

ゆっくり息を吐きながらストレッチ

### ③ おなかの周りの筋力をつける



両腕を組んで上に上げ、体を伸ばしながら右方向へ倒します(8秒間)左右交互に行います

**ポイント**

体を真横に倒す

### ④ 前屈で、腰の周りの筋肉を柔らかく



息を吐きながら前屈します。力を抜いて8秒間

**ポイント**

息を止めない。指先の届く目標を決めて行う

### ⑤ 後屈で、腰の周りの筋肉を柔らかく



両腕を腰に当て、息をゆっくり吐きながら後屈します(8秒間)

**ポイント**

息を止めない。顎を出す。腰を曲げてよい

### ⑥ 脊椎の関節を広げ、脊椎を強化する



寝転んで両腕をあげ、手で同じ側の足のかかとをつかんでストレッチ(10秒間)

**ポイント**

頭を軽く上げ、背中を丸めてストレッチする

### ⑦ 足の裏側の筋肉を伸ばし、膝関節を強く



両足を前へ出して座り、左膝を左手で押さえ、右手で左足のつま先をつかんでストレッチ(15秒間)左右交互に行います

**ポイント**

息を吐きながらゆっくりストレッチする

### ⑧ 弱くなった脚力をつける



両足を開き、体を沈めていく(10秒間)深く沈めると刺激は強くなります。次に膝を伸ばします。ゆっくり足の屈伸運動をします

**ポイント**

手は膝に軽く置き膝の曲げ伸ばしを大きく

そして・・・

### 便通は快調？

睡眠や食事が調子に影響します。  
軽い体操も効果的。

排便を促す  
「の」の字  
マッサージ



### 目をいたわろう

目は、明るすぎても、暗すぎても、余  
分な緊張をして、疲れてしまいます。  
目が疲れては、勉強にも集中できませ  
ん。部屋全体のあかりに、手元の明か  
りをプラスしましょう。



### 家族が感染症に うつりたくない、うつしたくない！

- マスク、部屋を定期的に換気。
  - 手洗いはお互いにこまめに。
  - 食事の時間や場所をずらす、おかず等も一人ずつにあらかじめとりわける。
  - 感染している人は、マスクをはずしたら本人のポケットに入れる。使用済みティッシュやマスク等などはその辺に置かず、ゴミ袋にまとめる。
  - 洗面所やトイレの手ふきタオルも別にするとよい。歯みがき剤も歯ブラシにチューブ口をこすりつけがちなので別にするとよい。
  - 下痢・嘔吐等の症状の感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）の場合、汚物やトイレ等の消毒はアルコールでは効かず、塩素系漂白剤を薄めて使う。アデノウイルスや手足口病のウイルスも同様。
- 手は石けんでていねいにこすり洗い。



参考↓東京都保健医療局「家庭でできるノロウイルス対策」

[https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/pamphlet2/files/noro\\_tomin\\_r2.pdf](https://www.hokeniryoy1.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/pamphlet2/files/noro_tomin_r2.pdf)

### ★体調不良の時は

あせらず、でも

早めに対応を★

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。

そんなときは家族に伝え、まずは体調をよくすることを優先してしっかり休養しないとイケません。塾とか模擬テストとかいろいろ予定していることがあるかもしれませんが、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、  
学校に連絡し、相談しましょう。



呼吸で自律神経を整えよう  
副交感神経が活性化して  
リラックスできます  
ふだんから試して  
試験や面接で使ってみよう

吸う  
1, 2, 3, 4

吐く  
1, 2, 3, 4、  
5, 6, 7, 8

1:2の呼吸法

