



# 1月☆保健だよ!



2026年1月13日 鵜沼中・保健室(齊藤・鈴木)  
学校HPにも掲載しています。



2026年は「午(うま)」年です。  
十二支の「午」は、一日の中で正午(真昼)を表しています。太陽の光が最も強くなる時間で、「陽の気」が満ちる時間帯です。そのため、午年は  
・活発で前向きな年 ・物事がスムーズに進みやすい年 ・努力が形になりやすい年  
といわれています。

さらに今年は60年に1度めぐってくる「丙午(ひのえうま)」の年です。  
「丙(ひのえ)」とは、火の性質を持ち、太陽のような明るさや情熱、強い意志を象徴します。  
「午」の持つ性質と合わせると、火(陽)の力が重なることで情熱や勢いが高まり、最高にエネルギーに満ちた年となります。  
新しいことや諦めかけていたことに挑戦すると良い結果に繋がる、大きな飛躍のチャンス的一年です。

皆さんが健康に、様々なことに挑戦できる元気な一年でありますように☆

## 冬の「なんとなく不調」は季節のせいかもしれない



「冬休みが終わったのに、体がだるくてやる気が出ない」「朝、どうしても布団から出られない」「甘いものを食べ過ぎてしまう」・・・

そんな自分に、「ダメだなあ」なんてガッカリしていませんか? 実はそれ、あなたの性格や気合のせいではなく、【ウィンターブルー(冬季うつ)】という季節的な体の反応かもしれません。

【こんな症状ありませんか?】

- 過眠: 寝ても寝ても眠い、朝どうしても起きられない。
- 過食: 特にパン、麺類、スイーツなどの炭水化物や甘いものを無性に食べたくなる。
- 意欲の低下: 部活や勉強に対して、急にやる気が起きなくなる。
- イライラ: 普段なら流せることに過敏に反応してしまう。

あるあるじゃない?



### 原因は「太陽の光不足」

冬は夏に比べて、太陽が出ている時間がぐっと短くなります。私たちの脳内には、心を安定させ、やる気を出す「セロトニン(通称: 幸せホルモン)」という物質がありますが、これを作るには「日光」が必要です。

日光を浴びる時間が減る冬は、このセロトニンが不足しやすいため、中学生でも「イライラ」、「集中力の低下」、「異常な眠気」といった不調を感じることもあるのです。

### 今日からできる☆「心のエネルギー充電」

ウィンターブルーを解消するコツは、脳に「朝だよ!」とはっきり教えることです。  
やっぱり規則正しい生活が、何より強い心と体を作る!

◎朝、カーテンを開けて1分日光を浴びる

たとえ曇り空でも、部屋の照明よりずっと強いパワーがあります。目が覚めたら、布団の中でスマホをいじる前に、まず腕を伸ばしてカーテンを開けよう。脳のスイッチがオンになります!

◎朝食に「バナナ」や「大豆」をプラス

セロトニンの材料になる栄養素が含まれています。納豆ごはんや味噌汁、バナナヨーグルトなどがおすすめ。

◎「冬のせい」にして、自分を責めない

やる気が出ない時、「冬だから今はエネルギーを貯めている時期なんだな」と考えて、自分を休ませてあげることも大切です。



だって冬なんだもの...

もし、どうしても辛い、起きられない日が続いて不安...という時は、一人で抱え込まずにいつでも保健室に話しに来てくださいね。一緒に「冬の乗り越え方」を考えましょう。

# 受験を元気に乗り切るコツ

多くの3年生にとって1月は、プレッシャーがピークに達する時期ですね。受験当日まであと1ヶ月。少しでも元気に乗り切るコツを伝授します。



## 1. 「脳のゴールデンタイム」を逃さない

睡眠を削って勉強するのは、実は一番効率が悪い方法です。

【秘訣】睡眠時間は「削るもの」ではなく「予約するもの」

脳は寝ている間に、その日覚えたことを整理して記憶に定着させます。寝ないのは「保存ボタンを押さずにパソコンを切る」と同じです。どんなに遅くても12時には寝られるように、先にスケジュールを抑えてしまいましょう。

逆に、寝なくちゃと思いつぎると寝られなくなります。そんな時は目を閉じているだけでも体の休養になりますから、焦らずに眠くなるのを待ちましょう。

## 2. 不安を追い出す「ジャーナリング」

モヤモヤした気持ちを頭の中に留めておくと、脳のメモリ（ワーキングメモリ）を無駄遣いしてしまい、勉強の効率が落ちます。

【秘訣】「エクスレッシブ・ライティング」

試験前や寝る前に、今感じている不安（「落ちたらどうしよう」「あの問題が不安」など）を、紙にひたすら書き出す方法です。「紙に書く＝脳の外に追い出す」ことで、脳の空き容量が増え、集中力と睡眠の質がアップします。



## 3. 究極の1分リラックス「4・4・8呼吸法」

緊張で心臓がバクバクしている時に、自律神経を強制的に整える方法です。

【やり方】

- ①鼻から4秒かけて息を吸う
- ②4秒止める（または軽く意識する）
- ③口から8秒かけて、細く長く吐き出す

## 4. 受験当日の朝ごはん

試験当日の朝にトンカツなどの脂っこいものを食べると、消化にエネルギーを使いすぎて脳に血が回らなくなります。また、緊張で消化能力も低下しやすいので、いつも食べているものを食べて行きましょう。

【秘訣】「カツ（勝つ）」より「うどん（運）」

当日は「消化が良くて、エネルギーに変わりやすいもの（うどん、おにぎり、バナナなど）」が正解。

## 活用してね！救急用品袋

皆さんは各階の廊下に救急用品袋が用意してあることを知っていますか？中には

- ①けがをして血が出てしまったときに止血するためのタオル
- ②鼻血が出たときに止血する鼻栓
- ③絆創膏
- ④ティッシュ
- ⑤ゴム手袋
- ⑥ビニール袋

が入っています。誰でも使っていいものです。授業中のケガや鼻血で、保健室に行くまでに廊下に血が垂れてしまいそうなときは積極的に使ってください。絆創膏やティッシュだけあれば保健室に行かなくてもいい時にも使ってOKです。

使ったら中身を補充するので、使ったものを保健室に教えてください。

