

ほっと！ホッと保健室



NO12



締めくくりの3学期です！感染症に負けない体をつくろう！

3学期がスタートしました。冬休みの不規則な生活から、学校が始まった生活に切り替えましょう。そのためには、まず朝早く起きてみましょう。すると、夜早く眠くなります。受験勉強をする3年生は、夜型の生活から、朝型の生活に切り替える時期です。



お正月症候群から早くぬけたそう！

寒さに負けない3つの元気！

食事のヒケツ	服装のヒケツ	睡眠のヒケツ
<p>★ビタミンCをとる！</p> <p>寒くなると、肝臓の副腎がフル回転して、これに対抗するホルモンを分泌します。この原料となるのがビタミンCです。</p> <p>(ピーマン・いちご・ほうれん草・みかん等)</p> <p>★</p> <p>ビタミンAをとる！</p> <p>鼻やのどの粘膜をじょうぶにします。</p> <p>(牛乳・バター・人参・かぼちゃ・卵等)</p>	<p>★登下校の防寒のヒケツは、ウインドブレーカー！</p> <p>熱を奪わず、風を通しにくいと言えば、ウインドブレーカー！素材の違う重ね着は、体の周りに暖かい空気の層を作ります。</p> <p>一番下の下着は、熱を外に逃がさない、目がつまった綿素材が良いです。(ヒートテックも可)</p>	<p>★湯冷めをしないうちに寝る。</p> <p>一番良いのは、体がサラッとして、手足が暖かい内に寝る事。</p> <p>★寝る前の、ブルーライトは禁止！</p> <p>朝から体調が悪い時は無理をしないで！</p> <p>うがい・手洗い・マスク着用です！</p>

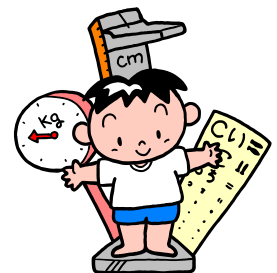
3学期の身体測定が始まります！どれだけ大きくなったかな？

測定の時間は、男子・・・昼休み 女子・・・放課後

3-1	1/12	2-2	1/23	1-1	2/9
3-2	1/15	2-3	1/24	1-2	2/13
3-3	1/18	2-4	1/31	1-3	2/14
3-4	1/19	2-5	2/1	1-4	2/15
2-1	1/22	6・7組	2/2	1-5	2/16

※ 行事の都合で変更する場合があります。

インフルエンザ、感染性胃腸炎の流行が心配されます。医師から診断後、保護者から連絡を受けた日からが出席停止扱いです。



欠席扱いにはなりませんので、ゆっくり休みましょう。

がんばれ、受験生！ 生活リズムの改善が合格の決め手です！

昼になってもなんだかぼんやりしていて、夕方、ようやく頭がさえてくる。みなさんはどうですか？原因は、夜更かしと睡眠不足です。受験シーズン目前ですね！夜型から朝型に切り替える絶好のチャンスです。

睡眠をおしんで記憶力が低下！？

★睡眠の量は睡眠時間と睡眠の深さ

○頭も体もスッキリする一番効果的な睡眠は、夜 10～11 時に寝て、7～8 時間眠って朝 6 時に起きる型！
 同じ 7～8 時間眠っても、12 時より前に寝ると 12 時より後に寝るとでは、睡眠時間は同じでも睡眠の量が違ってきます。睡眠不足が招くのは、記憶力の低下。睡眠時間をおしむより、起きている時間を有意義に使いましょ。

ふくろう型は本番に弱い！試験は朝から始まります！

★目覚めた後の頭の動きは、3 時間で最高になって 5～6 時間までがピーク。なのに、夜更かし（フクロウ型）の人は、目覚めたから 5～6 時間たたなければ頭が動かず、午前中はぼんやりしています。

(体の活動)

朝型？ 夜型？	午前	午後	夜
ニフトリ型	頭が1番さえている。	少しずつにぶる。	頭が1番働かない
フクロウ型	頭がさえない。	やや頭がさえてくる。	いつまでも起きていても平気



★ずっと夜更かし（フクロウ型）の人は、自律神経のリズムはすぐ新しいリズムに順応しません。（1～2 週間かかります）早く朝型（ニフトリ型）に切り替えましょ。

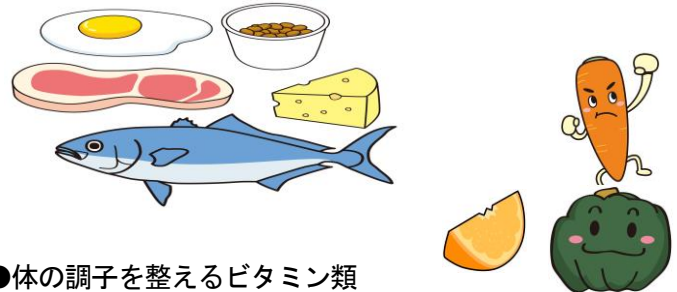
試験は、朝食からがスタートです！

○何度もみなさんに伝えましたが、朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーとなるブドウ糖がなく働きがにぶって思考力や集中力が低下したままです。きちんと食べる習慣をつけましょ。

脳のエネルギーとなるブドウ糖は 4 時間ほどで使い切ってしまいます。午後のがんばりも大切です。昼食も栄養バランスのとれた弁当で、乗り切りましょ。

・食事を 1 度にたくさん食べると、交感神経の働きは弱まり集中力のいる勉強には適していません。腹八分目が大事です。

●脳の働きを良くする良質のタンパク質



●体の調子を整えるビタミン類

●神経の疲労回復に役立つビタミン B1、不安やあせりなどストレス解消にビタミン C



家庭学習時間の充実を！メディア使用時間を考えよう

不安に打ち勝つ努力も学習の1つ！



3年生のみなさんへ

受験生へのアドバイス

(元) 関東学院大 カウンセラー 犬塚文雄

受験の重圧をはね返すにはある意味で、受験は精神力の勝負とも言える。「もし落ちてしまったら」と言う不安や「他のみんなはもっと勉強が進んでいるのでは」と言ったあせりに悩まされない受験生は皆無とっていい。それでは、受験の重圧にへこたれないためにはどうしたらよいか。それには、一種の開き直りが必要なんだ。つまり、大勢の人前で舞台に立ったときと同じで、あがってしまうことはやむをえない。問題はその後だ。「あがってしまった。どうしよう、どうしよう・・・」、この「どうしよう」でますます顔は赤らみ、手足のふるえがひどくなる。それよりも、「こんなところに立っているんだもの、あがって当然」と開き直ると、不思議に落ち着いてくるものだ。受験も同じこと、「何万人もが、自分と同じ不安とあせりをかかえているんだ。」と割り切ってしまうえば、すいぶんと気が楽になるものだ。それから、志望校に「絶対に受かってやるぞ！」という気迫。入試で一番大切な事は、最後の最後まで粘って、1点でも2点でも余計にとろうと食い下がる気迫。こうした気迫をもつかもたぬかが、勝敗の分かれ目になるといっても過言ではない。さて、受験の重圧にへこたれないためには、「開き直り」と「気迫の他に、もう1つかかせないものがある。それは、「そこ力をつける」ことだ。野球は9回の裏、ツーアウト・ツーストライクからでも逆転の可能性はある。受験も同様。どうか最後の最後まで、投げ出したりくじけたりしないで粘り強く立ち向かい、本物の力を付けて行って欲しい。そして、「自分のやれる範囲のことは、精一杯やったんだ！」という実感をもって本番の望んで欲しい。