

保健だより 1月

2020. 1. 9
国吉中学校



1年のスタートであり、学年の締めくくりでもある3学期が始まりました。食べ過ぎや夜ふかし、朝寝坊で体の調子をくずしていませんか？今年目標達成に向けて自分の力を出し切るために、生活リズムを整えて元気に1年をスタートしましょう。

生活リズムをもどそう！ そして・・・朝型へ切り替えていこう！

学校の生活リズムを取り戻すには、まずは「朝ごはん」をしっかり食べることで、眠っていた間に下がった体温が上がり集中力も高まります。

受験生のみなさんは、そろそろ夜型から朝型に切り替えていますか？いきなり早く起きるのは、つらくて長続きしないので、まずは、起きる時間を少しずつ早めて慣らします。そして、起きたらすぐにカーテンを開けて朝の光をしっかり浴びてください。体内時計が調節され生活リズムが整ってきます。



「セロトニンの分泌スイッチ」は「太陽の光」です。
(セロトニン → 不安や緊張をおさえ、心をおだやかにする脳内神経伝達物質といわれています。)

朝起きてやることを予め決めておくと、早起きする気持ちも高まりますよ。
また、夜いつもより早く寝るためには、遅い時間に物を食べたり、スマホやパソコンの画面の光を見ないようにすることも大切です。(ベッドにスマホを持ちこまない！)

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

かぜやインフルエンザが流行していても・・・ 「かからない人」と「かかる人」の差は、「免疫力」だった。

体温の平均が「36度に満たない」ことを低体温といいます。

血行不良が原因として考えられ、それに伴って頭痛や肩こり、内臓の働きが弱まるなどの症状がでます。また、体温が1度下がると、免疫力が30%も下がるというデータもあります。免疫力の低下は、感染症にもかかりやすくなるということですね。

<<<<<< 体温を上げて免疫力をアップさせよう! >>>>>

◎ 食べて体温を上げる!

温かい食事や「しょうが」などを使った食事です。

◎ 運動で体温を上げる!

背中や太もも、お尻などの大きな筋肉を動かす運動です。

◎ 衣服で体温を上げる!

首・手首・足首を温めると全身の血流がよくなり体温UP

◎ お風呂で体温を上げる!

しっかりお湯につかって体の芯から温めて体温UP



◎ 心をあたためて体温を上げる!

心と体はつながっています。温かい気持ちで体温UP



もしかして・・・その症状は、汚れた空気のせい??

授業中、頭がボーッとして集中できない、眠くなる、頭痛がする、気分が悪い・・・それは、教室の空気が汚れているからかもしれません。



- ★ 授業中の教室（50分間、締め切った状態）の二酸化炭素濃度を学校薬剤師の羽岡先生に測定していただきました。



結果、二酸化炭素濃度は授業開始20分後には、基準値を超え40分後には基準値の約3倍になっていました!

- ★ 教室内の空気は、換気をしないと、どんどん二酸化炭素が増加して集中力や記憶力が低下します。対角線にある窓を開けて換気すると効率よく新鮮な空気を取り入れることができます。



- ◎ 窓を開けると「寒い～」という人がいますが、実際の気温の低下は大きくないことが分かっています。集中力アップやインフルエンザやかぜなどの感染症予防にもなって一石二鳥です! ぜひ、実行してください。

