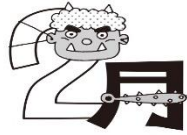


ほけんがより



～保健目標～

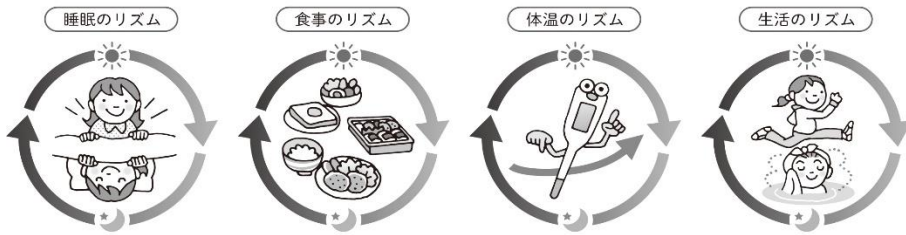
受験期を元気に乗り切ろう
心の健康について考えよう

久米島西中学校
保健室

2月に入り、寒かったり、太陽が出てぼかぼか暖かい日だったり、雨が降ったりと、天気が安定しませんが、元気に過ごしていますか？3年生は、一般入試に向けて最後の追い込みを頑張っていることでしょう。試験当日まで体調管理もしっかり行い、万全な体制で望めるように頑張ってくださいね。



からだをめぐる いろいろなリズム



リズムがおかしくなると...



睡眠リズムを乱すものの正体



切り替えスイッチで快適な睡眠を



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



適切な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



睡眠には欠かせない
トリプトファン



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- ...

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を



ウォームアップにオススメの飲み物

ケガをしないよう、運動前には必ずウォームアップをしましょう。特に寒い日には念入りに。

また、ウォームアップの前には、「しょうが湯」や「ホットココア」などの温かい飲み物を少し飲むのがいいでしょう。しょうがに含まれるジンゲロールや、ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血流を促す効果があるので、体がすぐに温まりますよ。

ウォームアップが終わり、本格的に体を動かすタイミングでスポーツドリンクを飲むと完璧です。



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 1 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 2 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。
- 4 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 5 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに!



肩こり解消ストレッチ

勉強の合い間や寝る前などにストレッチをして肩こりを解消しましょう。無理に力を加えずに、ゆっくり、気持ちいいと感じる強さで行うことがポイントです。



首をゆっくり回します。反対方向にも回します。



肘を持ってゆっくり力を加えます。反対側の腕も同じようにします。



両手の指を組んで、ゆっくり上に上げて伸びをします。