

ほけんだより



東水沢中学校 保健室 / 2023 年 12 月 20 日 発行 NO.15



いよいよ冬休みですね。クリスマスや大晦日、お正月と楽しい行事が続き、生活が不規則になりがちです。生活リズムが乱れたままにならないように、健康的な生活を心がけてください。

年末には、「新しい年を元気にむかえることができますように」「あなたにとって、ステキな1年になりますように」という思いをこめて「よいお年を」とあいさつします。

みなさん、よいお年をおむかえください！

冬休みも元気に過ごそう！

食べたいだけ食べて、寝たいだけ寝て、遊びたいだけ遊ぶ…。こんなだらだらごろごろの1日が『たまには』あってもいいけれど



だらだら
ゲーム・スマホ



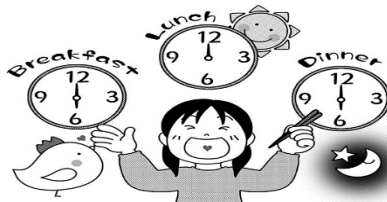
カラダを動かす



だらだらバクバク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



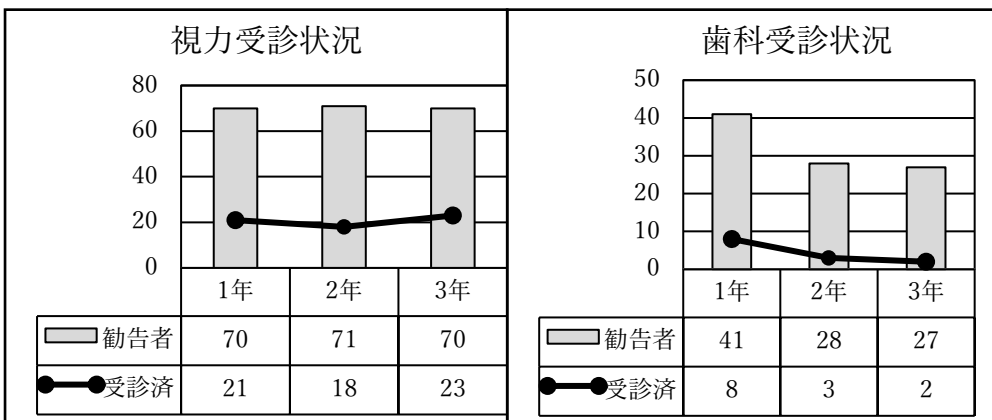
夜にしっかり寝る！



生活リズムの乱れは、自律神経（体の機能をコントロールする神経）の乱れにもつながります。その結果、朝なかなか起きられない、体のだるさが続くなどの症状があらわれることとなります。休み中も生活リズムを乱さない、乱したままにしないようにすることが大切です。

☆病院受診をお勧めします

12月19日現在の受診状況です。



視力の受診率は29.4%

歯科の受診率は13.5%

歯科はほとんどの人が受診できていないようです。

むし歯は進行すると治療に時間とお金がかかるので早めに受診してくださいね。

「試す、断る...どちらが『勇気』？」

冬休みは解放感から、たばこ・アルコール・薬物に手を出してしまいやすい、また誘惑も多い時です。雰囲気が盛り上がりすすめられ、こっそり少しだけ、1回だけなら...そんな場面もあるかもしれません。

あるいは、怖がっていると思われたくない、仲間外れにされたくない、そんな思いで試してしまうこともあるかもしれません。



未成年者がお酒を飲むとどんな悪影響があるの？



未成年の飲酒・喫煙、薬物の使用が法律で禁止されているのには、それだけの理由があるからです。成長過程にある中学生の体には、たばこ・アルコール・薬物の悪影響が成人より大きくなってしまいます。

場がしらけてしまうかもしれない、今後の友だち関係に響くかも...といった不安を捨てて「自分はやらない」と断ることこそが「勇気」だと思います。

その場の雰囲気と自分の健康な体と未来、どちらが大事かしっかり判断し、行動できるようになってください。

受験生の健康管理

3年生にとって、勉強はもちろんですが健康管理もとても大切です。睡眠不足や不規則な生活が続くと体調をくずしやすくなってしまいます。体調を崩すと、集中力が欠けて勉強の効率が落ちることにもなるので、日ごろから自分の健康管理には気を配るようにしましょう。

☆夜型から朝型へ

深夜の方が集中して勉強できるという人もいますが、そろそろ「夜型」から「朝型」の生活リズムに切り替えていきましょう。人間の脳は、目が覚めてから2~3時間後に効率よく働き始めると言われています。試験当日、脳をベストな状態で働かせるには、朝型の生活リズムの方が適しています。試験開始時間を確認し、2~3時間前には起きるような生活にしましょう。

生活リズムを変えるには冬休みがよいチャンスです。最初は、少しずつ時間をずらしていき、体を慣らしましょう。遅くても試験7~10日くらい前には、朝型に変わっているといいですね。

たっぷり睡眠

☆ **早ね**

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!

☆ **早起き**

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

受験勉強を
応援!

勉強が
はかどる
部屋は?

机の配置

ドアに背を向けると、背後が気になる
正面に窓があると、外が気になる

環境

気が散る物を手が届くところに置かない
まんが・ゲーム機・スマホ

温度

冬は18~20℃に。暖かすぎて気持ちいいと、眠くなります

環境

机の前にスペースを作ると、圧迫感がなくて勉強がはかどる

♪ 疲れたら気分転換 ♪

- ・からだを軽く動かす
- ・窓を開けて空気の入れ替え
- ・音楽を聞いてリラックス
- ・温かい飲みものや軽食をとる

疲れたたまってるなーと思ったら、今日は早寝するのも大事!