



令和5年1月10日
舞鶴市立和田中学校
保健室



3学期がスタートします。冬休みは楽しく過ごすことができましたか？ 2023年をどんなふうにごすごすか、目標や抱負を考^{ほうふ}えている人もいないのでしょうか。「健康にすごすこと」ができる1年にしてほしいと思います。

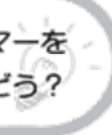
お正月気分は
抜け出せましたか？



冬休みの生活から学校生活への切り替えスイッチが入っていない人はいませんか？
ぼーっとしているとあっという間に3学期は終わってしまいます。明日から…ではなく、今日から！規則正しい生活習慣にもどしていきましょう。残り少ない今の学年での日々を、みなさんが元気に楽しく過ごしてくれることを願っています。

元気のアドバイスを届けよう！

困っているしゅっせんに合うアドバイスを線であつなこう。

 時間がなくて… 朝ごはんを ぬいてしまうさ	 カーテンを開けて 太陽の光をあびよう
 ついつい 食べすぎて しまうさ	 いつもより10分早く 起きてみよう
 遅くまで 寝てしまうさ	 時間を決めてタイマーを かけてみるのは、どう？
 ゲームを すると 長い時間 続けてしまうさ	 お風呂で ゆっくり温まろう
 体が 冷えてしまうさ	 ひと口30回 かんでいるかな？

水分補給でカゼ予防



冬

はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。



鼻や口から入ったウイルスは、鼻・のどの粘膜の下にびっしり生えている「線毛」という小さな毛のようなものによって体の外へ追い出されます。ところが、粘膜がかわいてしまうと線毛がうまく動かせずウイルスを追い出すことができなくなります。すると、ウイルスに体の中に入り込まれて、感染症を発症してしまうのです。

冬も水分補給を忘れず、
しっかりカゼ予防を
しましょう。



ひび・あかぎれ

ひび・あかぎれの原因は皮ふの「水分・油分・栄養の不足」です。冬は湿度が低く、何もしていなくても皮ふの水分は自然に蒸発しています。お湯を使うことが増えると皮ふの油分が失われやすくなります。水分油分が失われ乾燥することで、皮ふがカサカサになり、かゆみを伴う「ひび割れ」や出血と痛みを伴う「あかぎれ」ができてしまいます。



予防

熱いお湯で手を洗わないようにする、ぬれたら放置せずふきとる、部屋を加湿する等を心がけ、手の皮ふの油分と水分をなるべく失わないようにしましょう。また、軟膏やハンドクリームで保湿と栄養補給し、皮ふの再生に必要なビタミン・ミネラルを積極的に取りましょう。



しもやけ

「寒さ」と「暖かさ」の刺激が繰り返され、血管の収縮や拡張が繰り返されることで血液の循環に障害が起こります。特に手足などの血管は細いので血行のコントロールがしにくくなり、赤くはれたりかゆくなったりといった症状が起こります。これがしもやけで「凍瘡」とも呼ばれます。（凍傷とは違います。）



予防

手足や耳、ほほなど素肌が冷たい空気にさらされないように、手袋・厚手の靴下・耳あてなどを使いましょう。汗をかいた時やぬれてしまった時にそのままにしておくと、しもやけの原因になります。汗や水でぬれた靴下・手袋は交換し、水分はふき取るようにしましょう。



受験・学年末テストに向けて…勉強する時のポイント

適度に休憩する

どんなにやる気がみなぎっていても、息抜きがないと持続しません。ただし、ルールなしの息抜きは自分に甘えが生じて「さぼり」になってしまうことも。時間を決めるなどルールを作って効果的に休めば、勉強へのやる気 UP と効率 UP につながります。

受験勉強



体調が悪い時は無理をしない

体調が悪い時は勉強せずに治すことに専念した方が結果的に勉強効率が良くなります。体調が悪いまま勉強をしてもほとんど意味がなく、逆に症状を悪化させてしまいます。

特に、本番直前であればあるほど、体調不良を長引かせるのは危険です。また、体調不良にならないように、普段から体調管理をしておくことも実力のうちです。

早めに寝て記憶を整理する

良質な睡眠習慣は記憶にも関係します。記憶をつかさどるのは脳で、誰の脳にもだいたい同じくらいの記憶能力が備わっています。しかし短時間の睡眠では、昼間に勉強したこと・練習したことが身につかず、記憶の定着や記憶の引き出しの整理ができません。約 6～8 時間の睡眠をとることで、記憶能力が有効活用されます。

また、眠る前の 1～2 時間が記憶学習のゴールデンタイムと言われています。脳にとっては、寝る直前に入ってきた情報の方が整理が簡単だからだそうです。徹夜で頑張るよりも、しっかり眠る時間を確保の方が結局は成果につながるといふ事です。



試験前ミステリー

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試

験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

