

# ほけんだより

令和6年1月12日  
新潟市立白根北中学校  
No.11 保健室

新年早々、大きな地震があり、市内でも影響を受けた地域が多くあります。災害に少しでも対応できるよう、日頃から防災グッズをそろえたり、避難所を確認したり等、自分にできることをしておくといいですね。

そんな1年の始まりでしたが、みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにも普段の積み重ねが大切です。そして何をするにも健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が元気で充実した日々になるよう応援しています。



## モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

### 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



### 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



### 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



# 受験やテスト前、生活リズムを整えよう

「睡眠時間を削って勉強しているのに成績が上がらない」「テスト前になると生活リズムが乱れる」という人は意外といっているのではないのでしょうか？睡眠など生活リズムの乱れは学習効率が下がるだけでなく、試験日当日に影響を与えることもあります。規則正しい生活リズムのために気を付けたい生活習慣や改善のポイントを紹介します。



## 生活リズムを作る3つの重要なこと

### 【睡眠】

必要な睡眠時間は個人差がありますが、6～8時間程度です。夜遅くまで勉強する夜型の生活では起床が遅くなり、日中眠くなってしまいます。夜は早く寝て、朝勉強する朝型の生活にるようにしましょう。さらに質のいい睡眠は記憶の定着のために必要不可欠です。睡眠で脳と体をしっかりと休ませることで記憶が整理できます。

### 【食事】

3回の食事は脳のエネルギーを補い、脳を活性化させます。特に朝食は重要で、朝食を食べることで体温と免疫力が上がります。朝食を食べていない人は早く起きて朝食を食べる時間を作りましょう。

### 【運動】

運動は脳や体を刺激し、勉強を効率化させます。また、適度な運動はストレス解消や気分転換にもなり気持ちの安定にもつながります。ただし、激しい運動は疲れてしまうのでNGです。軽めのジョギングなどがおすすめです。

## 生活リズムを整えるには

### 【朝日を浴びる】

朝起きて光を浴びると体内時計がリセットされます。そうすると睡眠サイクルが整い、すっきりと目覚められて、効率よく勉強に取り組むことができます。

### 【1日3食しっかり食べる】

ただ3食食べるだけでなく栄養バランスも意識しましょう。バランスの良い食事は体の調子を整えるだけでなく、脳を働かせるために重要です。特に集中力に欠かせないカルシウム（牛乳・乳製品）やマグネシウム（海藻類など）・レシチン（大豆・卵など）は意識してとるようにしましょう。



### 【甘いものを食べすぎない】

ジュースや甘いものは適量であればストレス解消になることもありますが、眠気を誘発することもあるそうなので、ほどほどにしましょう。

### 【休憩をとる】

集中すると時間を忘れて勉強してしまいますが、学習効率を上げ、安定した気持ちで勉強に取り組むためにも、適度に休憩は入れるようにしましょう。（1時間勉強したら10分休憩など）



### 【寝る前にスマホを触らない】

寝る前にスマホを見るのが習慣になっている人も少なくないと思います。スマホの光は脳や目に刺激を与え、睡眠の質を下げます。睡眠の質が下がったままの状態が続くと寝つきが悪くなり、眠りも浅くなります。寝る2時間前にはお風呂に入り、それ以降はスマホを触らずにリラックスして過ごしましょう。

参照：京進「受験期の理想的な生活リズムは？重要性やリズムを整えるポイント」

## “カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB<sub>1</sub>を一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB<sub>1</sub>が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など