



仙台市立生出中学校  
令和5年1月9日  
No.14

## ＼2024年がスタートしました！／

今年も  
元気に  
過ごしましょう

年が明け、早くも1週間が経ちました。新しい年になると新鮮な気持ちになりますね。今年1年間の目標は決まりましたか？あわせて健康面の目標も立ててみてください。今年も皆さんの健康をサポートしていきます。よろしくお願いします。

●今月の保健目標●  
感染症の予防に努めよう

## スイッチオン！ 冬休みモード ➡➡➡ 学校モードに！

冬休みが明け、学校がスタートしました。お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みで生活リズムが崩れてしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう！



スイッチ！①  
早寝早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。朝早く起きることで、夜も自然と眠くなり、早寝することにも繋がります。



スイッチ！②  
朝ご飯

脳と体が目覚め、一日のエネルギー源になります。朝も栄養バランスを考えた食事をしましょう。朝食を摂る習慣がないという人も、食べられるものを何か一口でも食べてくるようにしましょう。



スイッチ！③  
運動

寒いときこそ運動で体の中からぽかぽかになりましょう。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

「ポケットハンド」を  
していませんか

「ポケットハンド」とはポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れてなくなる気持ちもわかります。

でもこの状態だと、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。

もっと気を付けたいのが  
転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手



を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。

「ポケットからすぐに出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと思ってから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。

寒い時は手袋をして、  
転倒に注意しましょう。



## ～これから高校入試を控える3年生の皆さんへ～

早い人だと、今月から受験が始まりますね。本番が近づいてくると、気持ちが焦り、勉強をもっと頑張らなければいけないと思ってしまいがちです。ですが、最後は心も体も健康に受験日を迎えることが、実力を発揮するうえでとても大切です。受験を控えた3年生に保健室からメッセージをお送りします。



### 睡眠を制するものは受験を制す！

睡眠には、「浅い眠り（レム睡眠）」と「深い眠り（ノンレム睡眠）」を周期的に繰り返すリズムがあります。約90分周期で訪れるレム睡眠の間に脳は日中の記憶を整理して定着させていると言われています。



例えば9時間睡眠の人は1回の睡眠の間にレム睡眠が6回訪れるのに対して、6時間睡眠の人は4回しかレム睡眠を経験することができないという計算になります。つまり、睡眠時間が短ければ短いほど、レム睡眠の回数も減少し、記憶を定着させるチャンスを逃してしまうことになります。

**寝る間を惜しんで勉強したい気持ちもわかりますが…十分な睡眠をとることが学力アップの鍵です！**

#### 十分な睡眠時間とは…

必要な睡眠時間は人によって違います。目安にしてもらいたいのは、日中に眠くなるかどうかです。今の睡眠時間で日中眠くなることなく生活できている人は、睡眠時間が足りているということです。



### 緊張をほぐす方法

緊張するのは当たり前です。それほど、これまで勉強を頑張り、合格したいという強い気持ちがあるという証拠です。緊張している自分も受け入れてあげましょう。適度な緊張は実力を発揮するためにも必要かもしれません。

#### 試験前夜

##### ●入浴する



ぬるめのお湯に入り、体の芯まで温まることで、神経や筋肉の緊張がほぐれ、交感神経の働きが弱まり、副交感神経が働いて脳がリラックスします。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がお勧めです。

#### 試験当日

##### ●肩の力を抜く

- 1 両肩をぐっと上げ、首をすぼめるように肩に力を入れる（10秒間）
- 2 ストンと力を抜き、力が抜けた状態をキープする（15秒程度）



##### ●腹式呼吸する

- 1 ゆっくりと口から息を吐く（お腹をへこませる）
- 2 吐ききったら鼻から息を吸う（お腹を膨らませる）
- 3 息を止める

★落ち着くまで繰り返します。



**頑張れ3年生！保健室から応援しています。**