ほけんだより

Hey! みんな元気かい？

石川県立大聖寺高等学校
保健室　２０１７年９月

やる気スイッチどこにある？

聖高祭も終わり、３年生は本格的な受験モードに突入しました。いや、「実はまだ…」という人も中にはいるかもしれません。体も心も切り替える「やる気スイッチ」をビシッとポチッと押してくれそうな先生方に聞いてみました。

問１．
秋に楽しみたいことは？

問２．
やる気スイッチはどこにあるのでしょうか？

スイッチを入れる間もなく入りっぱなし
Ｈ野先生

回答１． アオリイカ釣り

回答２． 先日壁新聞のために生徒に座右の銘を聞かれ、シンプルですが**「やるときはやる」**と答えました。やらないといけないものをためてしまうと逆に嫌になってしまったり、やる気が失せてしまうものです。やらないといけないことはまずやってしまう。そうすると心に余裕が生まれて、好きなことを好きなだけ楽しめると思っています。

スイッチを切ってくれる天使(猫)と同居中
Ｓ村先生

回答１．
←ゆずりん(猫)とまったり

回答２． **自宅にスイッチはない**ので、外で仕事や勉強をします。(ｶﾌｪなど～♪)

♪やる気スイッチきみのはどこにあるんだろう～

といつか誰かが自分のやる気スイッチをポチッと押してくれるのでは…と考えていたそこのあなた！残念でした。自分のスイッチは自分で探して押すしかなさそうです。

秋は多くの受験生が「焦り」の感情に襲われます。「焦り」を抱くと、不安ばかりに目が向き、混乱や判断力の低下、思考力の低下まで招いてしまいます。

夏の疲れも相まって、保健室には胃腸の不具合や何となく続くだるさを訴えてくる人が増加中です。

消化しやすい
元気が出るものを食べ、
秋の小さな幸せをかみしめ、
自分の抱いている「焦り」と
上手に付き合い
きっちり切り替えをしましょう！

これをすると やる気スイッチが 見つかるかも

場所を変える

場所を変える「空間刺激」は脳の海馬に最も効き目があります。Ｓ村先生のように外にスイッチが入る場所を見つけておくのもいい手ではないでしょうか。

しなければいけないことを書き出す

書き出すことは頭の中に渦巻いている焦りを一旦外に出す行為で、あなたの不安をかなり軽減させてくれます。更に「書き出したことをクリアしたら線で消す」と精神的疲労が解消できるといわれています。

食べるならこの４つ！

やる気物質ドーパミンの分泌を促すのが
①乳製品　②レバー　③大豆　④鶏肉
朝は納豆、夜は焼き鳥…かな