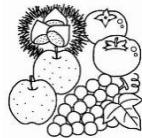


保健だより



石川県立金沢伏見高等学校
保健相談課
平成30年度第3号

朝晩は寒くなってきました。10月は9月と比べ、風邪症状による保健室利用が2倍増となりました。保健室には「頭痛」「鼻水が止まらない。」「のどが痛い。」「吐かないけど、気持ち悪い。」「発熱はしてないけれど、寒い。」という生徒が増えています。風邪はウイルス感染によって起こります。風邪をこじらせると気管支炎や肺炎になってしまうこともあり、注意が必要です。あれ?と思った時点で、早め早めの対処をしてください。

咳や鼻水が出る・のどが痛い... 風邪の時は。

乾燥した冷たい空気で弱ったのどや鼻の粘膜の潤いを保つにはマスクが役立ちます。他の人にうつさないための、「せきエチケット」としても忘れずに、**風邪薬で症状を和らげることも対策の1つ。**ただし、**風邪薬は風邪を治すものではないので、要注意。**保温と休養が第一です。風邪気味の時はあたたかい物や水分の多い物を食べましょう。



学習能率と健康について

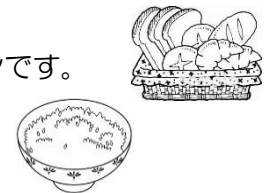


新入大会も終わり、今月末には期末考査が待っています。1学期はあまりやる気もなく学校を欠席がちだった2年生の女の子。先日、「今、勉強、頑張っとるげん。」といわれ、なんだか嬉しくなりました。次の考査を少し頑張ってみようかなと思っている人に、今回は学習効率をアップさせる「健康」という視点でアドバイスできればと思います。

その1 頭がよくなる食事とは?成績が上がる食事とは?

ズバリ、バランスよく食べることらしいです。そして寒い時期は体を温めてくれる食べ物。例えば大根・人参・ネギなどの根菜類を使ったうどんや鍋、温かい飲み物を意識して摂ることも大切。塾に通っている人は、塾前はおにぎり🍙を食べ、帰宅後は野菜スープなど温かいものを食べるなど工夫を。栄養ドリンクに走りがちですが、食生活のバランスが崩れていては栄養ドリンクの効果も期待できません。

そして朝食を必ず食べましょう。脳の栄養になるのはブドウ糖だけ。つまりご飯やパンです。食欲がない時や食べる習慣がない人は、パンやバナナだけでも食べましょう。



その2 眠らないと学習効率は下がる



脳は眠ることで、ストレスに柔軟に対応でき、疲れにくく強い脳に自らを作り替えています。「記憶の定着」というのは、寝ている間に脳が行ってくれます。一方、授業中など寝てはいけない時に睡魔が・・・ということもあります。そんな時は利き手と反対の手で作業するのも効果的です。多くの人は左手でやることになるので、普段あまり使っていない右脳が活性化されます。左脳の「言葉や理論」による暗記だけでなく、右脳の「絵や図でイメージ化」して記憶することにもつながり、一石二鳥です。

インフルエンザについて、裏面も読んでね。