



小松高校 保健室
No.10
2020.1.8

あけましておめでとうございます。2020年が始まりましたね。今年はどんな1年にしたいですか？何かをしようとするときの土台となるのは、元気な心と体だと思います。今年も保健室は、皆さんが元気に過ごせるようにお手伝いをしていきます。よろしくお願いします♪

負けるな、受験生！ 本番に向けて、体調を整えよう

受験本番が近づいてくると気持ちが焦り、つい頑張りすぎてしまいがちです。

センター試験まであと10日、生活リズムと体調を整え、実力を発揮できるように最終調整しておいてほしいと思います。



生活リズム

センター試験は午前中から始まります。夜型のままでは、脳がうまく目覚めないうちに開始となってしまうこともあります。

人間の脳は、起床4時間後に最も活発に活動するそうです。起床3時間後くらいから、知的で創造的な作業に向けた時間帯になります。また、起床7時間後の午後一番の時間帯は、アドレナリンの分泌が最高になり、作業が調子よく進められます。脳や体の活動が活発な時間帯に勝負できるように、生活リズムを整えましょう。

体のリズムを急に变えるのは無理なので、今、夜型の人は1週間くらいかけて、毎日少しずつ就寝時間を早めて、朝すっきりと起きられるように体をなじませていきましょう。

睡眠

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのが「睡眠時間」であるということは、1年生の時に学校医の村井先生の講話で聞いて覚えている人も多いと思います。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれですが、昼間に眠くならないというのが一つの目安になります。

人間の脳は、長時間集中し続けることはできません。夜遅くまで起きて勉強をするのではなく、できれば夜12時には寝て、続きは朝起きてからやるというようにして、適度に効率よく休養を取ってほしいと思います。(睡眠時間には、記憶の定着だけでなく、体のメンテナンスも行われています。しっかり寝ることが体調管理になります)

食事

脳の働きと食事には密接な関係があります。脳の主なエネルギー源はブドウ糖です。糖質が不足すると脳の働きが低下し、集中力や計算力が落ちます。必ず朝食を食べて、朝からしっかり栄養を取りましょう。その際、糖質と、糖質をエネルギー源に変える手助けをするビタミンB1(豚肉とか)を合わせて一緒に取ることがポイントです。

食事のタイミングと内容も大事です。試験前日の夕食は、消化のよいものを就寝3時間前までに食べる。試験当日の朝食は和食がおすすめで、ご飯(糖質)をしっかり食べておきましょう。当日の昼食は、いつも食べなれているお弁当がよいそうです。腹八分目くらいにしておくことと午後集中できるとのこと。ぜひ、参考にしてみてください。

換気で元気

毎日、実施していますか？

閉めきった部屋は…

ごはんや汗のにおい

ウイルスや細菌

二酸化炭素

などがこもったまま



だから、換気!

- ・休み時間になったら5～10分換気する
- ・空気の通り道ができるよう、窓を2個所以上開ける

12月から昼休みに放送で、保健委員による「換気」の声かけをしています。皆さん、気づいていましたか？ 先月から石川県内でインフルエンザ感染者がぐっと増えてきています。感染症予防にも、授業の集中力アップにも、換気は有効です。昼休みだけでなく、できればこまめに実施してみてください。

窓とドアを開けると冷たい空気が入ってきて寒いのでイヤ☆という時は、教室の前と後ろのドアをきちんと閉めないで数cmずつ開けっ放しにしておくと、廊下のきれいな空気と教室のよどんだ空気が循環して、換気ができると学校薬剤師の竹森先生からお聞きしました。試してみてください。

スマホに依存していませんか？

- スマホがないとイライラしたり不安になる
- スマホの使いすぎで睡眠時間が減った
- 学校や部活に遅刻するようになった



あてはまる人は要注意です。

対策アプリインストール

スマホを使わない時間をゲーム感覚で作れます。

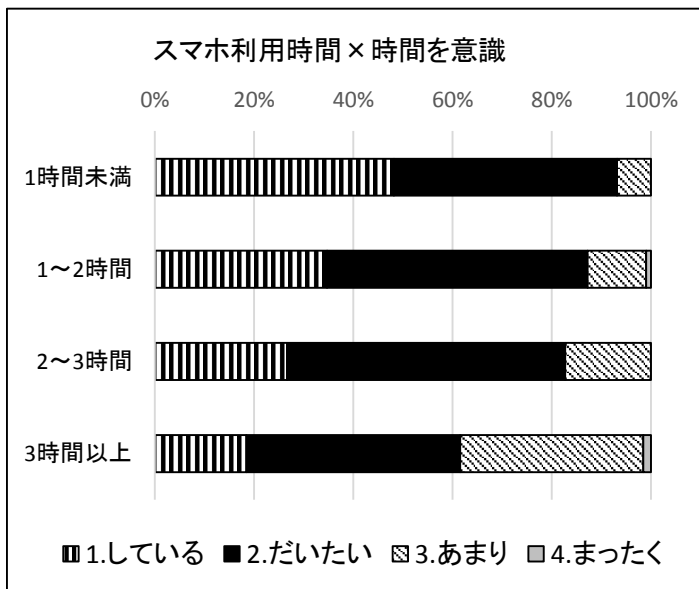
通知機能オフ

集中したい時は、時間を決めて通知機能をオフにしてみましょう。

使用時間チェック

1日にどれくらいスマホを使っているのか知ることも大切です。

12月に行った「健康と生活アンケート」結果より



終業式の時に校長先生のお話の中にもありましたが、皆さんは時間の使い方を意識していますか？

1日が24時間なことは誰にとっても同じですが、時間を計画的に使うか、だらだらと無計画に使うかで、できること・やれることが変わってきます。時間に追われてやりたいことができない人生より、やりたいことができる人生を選べるよう、今から時間の使い方を考えて生活してみませんか？ スマホは生活必需品ではありますが、必要以上に使うほどのものではないと思います。