



街中がクリスマスムード一色になり、今年も残すところ4週間余りとなってきました。3年生は、受験勉強に踏ん張りどころですね。本番では実力が最大限に発揮できるよう応援しています。感染対策を緩めることなく、もうひと頑張り。体調管理をしっかりして、心も体も元気に走り抜けましょう!!

## 「印 弗 槽 英 撤」 にご注意を!!

これは、伊藤玄朴<sup>いとうげんぼく</sup>という医師が1835年に「医療正始<sup>いりょうせいし</sup>」という本で紹介した「インフルエンザ」と読むインフルエンザのことです。

14世紀にイタリアで流行し、当時は次から次へと人にうつる原因がわからず「星の影響」だと考えられ、イタリア語で「影響」という意味の「influenza」と名付けられました。

1993年、インフルエンザウイルスが発見され、原因が判明され今では予防法までわかっています。今年は大流行の恐れがあるインフルエンザ。学校全体で予防を徹底していきましょう。

インフルエンザもコロナウイルスも予防は同じですね

基本の予防法を  
きっちり!

### インフルエンザを予防する生活習慣



手洗い

指や爪の間、  
手首までしっかりと



うがい

ガラ  
ガラ

喉の奥まで(3回以上)



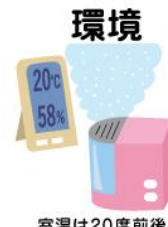
マスク

ぴったりと顔に合わせ、  
捨てるときはひもをもつ



食事

一日三食を規則正しく



環境

室温は20度前後、  
湿度は50~60%



睡眠

十分な睡眠で  
疲れはその日のうちにとる



服装

脱ぎ着しやすい服装で  
体温調節を



運動

適度な運動で体力増進を



ストレス対策

オン・オフの切り替えを上手に

## 「ブドウ糖」(＝ラムネ)で集中力アップ↑



気がついたら勉強中にボーッと  
手が止まっていた(汗)

勉強中、なんだか集中できない(汗)

そんな時は

1時間に1回  
ブドウ糖の補給を!

- ①脳のエネルギー源は(ほぼ)「ブドウ糖」。「ブドウ糖」を摂りながら勉強すると、脳がエネルギー切れを起こさず、集中力が持続
- ②「ブドウ糖」は脳に貯蓄できないため、一気に食べずに少しずつ食べることがオススメ!!
- ③「ブドウ糖」が最も多い食品は「ラムネ」

※あめやキャンディでもブドウ糖の補給はできますが、果糖も含まれているため、脳へのエネルギー補給効率は落ち、エネルギーとして体に蓄えられやすくなります。(＝太りやすい)

## スクールカウンセラー 黒ちゃんの ハッピー♪アドバイス



《なかなかすぐに眠れない時  
でも、ストンと眠りやすくな  
るコツ》



今年の季節のように、コロコロ毎日の気温や天気が変わったり、一日の中で気温差が激しい時は、身体の様々な部分のバランスをコントロールしている自律神経の状態が悪くなり、身体と心の調子が不安定になりやすくなります。「なんか分からないけどしんどい。」と感じる人も多いのではないのでしょうか？

このような身体と心の不調を整える近道は、『無理なくできる軽い運動』と『栄養バランスの良い食事』と『質の良い睡眠』を摂ることです。特に『睡眠』は、生き物全てに生まれつき備わっている最大の心身の健康維持システムです。近年の脳科学の分野でも、睡眠不足の状態では、注意力・集中力・記憶力・学習能力・論理的な推論力・数学的な能力など、多くの脳の機能が低下することが明らかにされています。

試験やテストでの『うっかりミス』を減らしたい人や不注意による事故を防ぎたい人に向けて、“なかなかすぐに眠れない時でも、ストンと眠りやすくなるコツ”を紹介します。

### 1. 米軍式睡眠法を試してみる。

(※アメリカの海軍がパイロット向けに開発した方法。)

- ①顔の筋肉の力を抜く。
- ②肩と腕をベットや布団に沈めるイメージで、力を抜いてリラックスさせる。

(※左右それぞれ、片側ずつ行なうこと。)

- ③息を吐いて胸の力を抜く。
- ④脚の力を抜く。
- ⑤何も考えずに深呼吸を10秒する。

### 3. 睡眠環境を整えておく。

- ・ベッドや布団を『寝る以外に何もしない場所』と決めて、ベッドの上ではスマホを触ったりゲームをしたり、休日もずっとベッドの上でダラダラ過ごすようなことを止める。

2. 寝る前は部屋や布団の中を温めておく。

- 2. 眠る30分～1時間前には部屋を暗くする。明るさが弱いオレンジ色の照明を足元に置く間接照明スタイルも有効。

### 2. 上の1.の方法が難しい場合

- ①布団に入って横になったら軽く目を閉じる。
- ②その姿勢のまま体中の空気を一気に外へ出すイメージで、ゆっくりと長めに深く息を吐き出す。(※大きなため息をつくイメージで。)
  - ・身体の力が抜けた感覚があれば、大成功。
- ③その後、体中に新鮮な空気を補充するイメージで、同じようにゆっくりと深く息を吸う。
- ④そのままいろいろ考えが浮かんでも“保留”にしながら、自分の呼吸音とリズムにふわっと意識を向けた状態で深呼吸を繰り返す。

### 4. 『寝ること』を頑張らない。

- ・「明日に備えて早く寝たいのに、なかなか眠れない。」からといって、「寝なきゃ！」と眠ることを一生懸命頑張るのは逆効果。
- ・そんな時は、一度、布団から出て水分補給やトイレのために部屋を移動してみる。すると、身体から緊張が取れて眠気も出やすくなる。
- ・考え事が頭から離れない時はその考え事は追いかけて、ボーっと夜空を見上げて過ごす。

(参考文献：樺沢 紫苑 (2018) 学びを結果に変えるアウトプット大全 サンクチュアリ出版、他)



水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)

(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)