

フレ〜！フレ〜！！
3年生！！！！

ほけんだより 応援特別号

輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和3年2月18日



受検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。受検当日、100%の力を発揮するためには、体が健康で、頭がよくはたらく状態で試験に臨むことが大切です。自分の実力が発揮できるように生活リズムと体調の最終調整をしましょう！

3月5日の卒業式においても、9年間の義務教育を締めくくる大切な日です。最高の式となるよう、体調管理には、十分気をつけてください。

健康管理のポイント

睡眠

★脳がしっかり働き始めるまでに、起床から3時間は必要！

★睡眠時間は、最低7～8時間が目安！

人間の脳は、長時間集中し続けることはできません。夜遅く起きて勉強するのではなく、適度に効率よく休養を取ってください。

*睡眠時間には、記憶の定着だけでなく、体調を整える働きもあります。睡眠時間を十分確保することが体調管理につながります。

★9時に試験が始まるとしたら・・・

朝は最低6時まで起きて、朝食を食べ、前日の夜は11時まで布団に入り寝る。

という生活が、脳にとっては理想的です。



<規則正しい生活を取り戻すために・・・>

★朝、起きたら太陽の光を浴びましょう！（体内時計をリセット）

★寝る1時間前のテレビ、ゲーム、スマホ、などは、極力避けましょう！

★休日に生活習慣を崩さない！（寝だめはできません）

食事



★3食食べること

特に、朝食は、朝からしっかりと脳と体が働くように栄養補給をする大切な役割があります。

*脳を目覚めさせる: ご飯、パン、麺など(糖質)

*体を目覚めさせる: 豚肉、納豆、豆腐、ハムなど

★朝食には、温かい飲み物を

体が冷えると、集中力が低下します。朝食では、温かいお茶や味噌汁などを飲んで体を温めましょう。温かい飲み物は、脳を目覚めさせる働きもあります。

感染症対策



☆手洗い、うがい、消毒

☆マスクの着用

☆不要不急の外出は避ける

☆換気

☆毎日の検温、健康観察

☆抵抗力を高める



今年は、感染症対策も重要なポイントです。毎日の検温、健康観察が、症状の早期発見につながる可能性があります。食事や睡眠で体の抵抗力を高めることができます。

リラックス



どうして試験に不安を感じるの？

不安や緊張が高まりすぎると勉強やテストに集中できなくなります。

テストに対する不安の中身は、主に次の4つがあると考えられます。

- ①テストに失敗することの恐れ
- ②合格しなければならないという緊張感
- ③他者に評価されることへの心配
- ④難しい問題は自分にはできない



このような不安を「書き出す」ことが、心配事を解消することに役立つとされています。自分一人で悩まずに、おうちの方や先生に教えてください。



脳貧血にご注意

この時期「脳貧血」による体調不良で、倒れてしまう場合があります。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分に流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほかに、まれに失神やけいれんが起こることもあります。

脳貧血の多くは、ストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。

睡眠不足、偏った食生活…これらに緊張が重なり、もし突然倒れてしまったら…頭を打ってしまったら…

具合が悪くなった場合は、その場にしゃがみこむなど頭を打たないように、対処しましょう。



ちなみに、「貧血」は、体内で酸素を運んでいる血液中のヘモグロビンの量が減ることで起こる酸素不足で、極端な偏食による鉄不足などが原因です。名前が似ていても別の異常です。

サクラ咲ケ 僕の胸のなかに
芽生えた 名もなき 夢たち
振り向くな 後ろには明日(あす)はないから
前へ 前へ

嵐 サクラ咲ケ より

保健室から応援
しています！！

