

ひだまり

おうちの方といっしょに読みましょう。



令和6年1月9日
岸良学園 保健室

あけましておめでとうございます

今年の干支は辰。辰年は、活力旺盛になり成長して形が整う年だといわれているそうです。みなさんにとっても様々なことを経験して、大きく成長できる1年になるよう、保健室からも応援しています。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

- | | | |
|--|---|---|
| <p>スイッチ/①</p> <p>早起き</p> <p>決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。</p> | <p>スイッチ/②</p> <p>朝ごはん</p> <p>体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。</p> | <p>スイッチ/③</p> <p>運動</p> <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。</p> |
|--|---|---|

新しい1年を元気に過ごすための
新年の健康目標を
立ててみましょう!

2024年 健康目標

感染症を 予防しよう



手を洗うタイミング
外から帰った後・食事の前・後・そうじの後・トイレの後
せきやくしゃみ、鼻をかんだ後

てあらいマスター 手洗いの後は清潔なハンカチでふこう! 毎日ハンカチを忘れずに!

- 1 こどろを
あせせ
- 2 せなか
ナデナデ
- 3 こいびく
つなぎご
ゆびあき
- 4 てのひら
ガリガリ
- 5 おやくび
- 6 てく

風邪をひいたら...

どんなに気を付けていても風邪をひくこともあります。でも過ごし方次第で、早く治せますよ!

- たっぷり寝る
- 加湿する
- お風呂に入って体を温める
- こまめな水分補給
- 食欲があれば、少しでも食事をとる

おうちで勉強するときは

試験前や宿題などおうちで勉強するときは以下の3つのことを意識しましょう。



適度に
休憩する



消化に
良いものを
食べる



早めに寝て
記憶を整理する

→集中力を維持したまま勉強を続けるためには、合間に15分前後の休憩をとって、脳を休ませる時間を取ることが大切です。

→勉強中もエネルギーを消費しています。試験前など緊張すると胃腸の動きが鈍るので、消化に良い物を意識しましょう。

→人は寝ている間に記憶を整理します。夜更かしせず、しっかり睡眠を取ることが、記憶を定着させるために大切です。

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

“カツ”を食べずに 試験に勝つ!?



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質(炭水化物)と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。

- 糖質が含まれるもの: ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB₁が含まれるもの: 豚肉(揚げない)、魚、卵、納豆 など