

健

(すこやか)

中町中学校 保健だより

令和5年 2月3日 保健室

2月4日は「立春」です。暦の上では春がやってきます。春は暖かいイメージを持ちますが、まだまだ寒い日が続いています。3年生はいよいよ受験が近づいてきましたね。風邪を引かないよう体調管理には十分注意しましょう。体調を崩したときは無理せず休養し、その後に備えるようにしましょう。

大事な試験に向けて取り組もう

3年生は2月10日に私立入試、15日に推薦入試がやってきます。1・2年生も学年末テストがあります。

心が落ち着かなくてそわそわしている人もいます。自分を信じて一杯取り組めるように体調を整えましょう。緊張のほぐし方など、ぜひ参考にしてみてください。

すっきり 自覚める ヒット

朝、寒くてなかなか布団から出られないという人は、下の2つに挑戦してみましょう。



1 ふとんの中で...
あおむけのまま、両手を大きくのばします。固まった筋肉がほぐれて、からだ温まってきますよ。



2 からだを起こして...
耳を上下左右に優しくひっぱります。たくさんのツボがある耳を刺激すると、血流がよくなります。

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がり眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

- ①腹式呼吸は緊張をやわらげます。
- ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
 - 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
 - 息をとめる
- ※これを落ち着くまでくり返します



- ②ツボ押しでリラックス。
- 親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押し緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。

こころのなまけ鬼を追い出そう!

みんなのこころの中にある悪～いなまけ鬼。どの豆を投げて退治すればいいかな? 線をたどってみよう。

ねむいねむい鬼 朝、家を出るギリギリまで寝ているんだって。				パッチリ豆 たまにはゲーム・スマホをしないで過ごして目に休息を!
授業中ぼんやり鬼 どうやら朝ごはんを食べていないみたい。				パクパク豆 スキキライせず何でも食べて健康な体をつくる!
だらだら鬼 家の中でゴロゴロしながら本を読んだり、テレビを見たり...				のびのび豆 外で遊んでじゃぶな体をつくる!
野菜キライ鬼 好きなものを好きなだけ食べているよ。				グーグースツキリ豆 朝すっきり起きるには、早めに寝ることから!
やめられない鬼 ゲームやスマホが大好きで、気づいたら何時間も...				もぐもぐ豆 朝ごはんを脳のエネルギーチャージ!

花粉症に注意!

スギ花粉が飛び季節がやってきました。アレルギー反応で目がかゆくなったり、鼻水がとまらなくなったりします。かゆいとついつい掻きたくなりますよね。掻いてしまうと目が充血して涙がとまらなくなるなど、症状が悪化してしまいます。ひどくなる前にしっかり対策をしましょう。

花粉症 早めの治療が勧められるわけは

花粉症の症状の出はじめは、鼻の中の粘膜の炎症がまだ進んでいません。炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずにすみます。鼻の症状がひどい時は耳鼻咽喉科、目の症状がひどい時は眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

花粉は につけない! 持ち込まない!

- 外出前に確認しよう
- 晴れて気温が高い日
 - 空気が乾燥して風が強い日
 - 雨が降った翌日 など

帽子	メガネ
マスク	ツルツルした素材の服
うがい	手洗い

持ち込まない
家に入る前に払う

受験に向けて...睡眠のコツ

★寝る前にすることを習慣化しよう
ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前日の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。

★徐々に朝型に切り替えよう
試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせられるように、夜型になっている人は就寝時間を15~30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててください。