

ほけんだより 2月



南中学校
保健室
R4・2

1月に入ってから全国で新型コロナウイルスの感染者の増加がとまりません。大阪狭山市でも感染が広がって学級閉鎖をしている学校もあります。感染症対策をもう一度見直してください。体調の悪い時は無理しないようにしましょう。3年生は受験がせまっています。自分自身で体調管理をして、当日はベストな状態でチャレンジできるといいですね。

ストレス解消法「パッシブレスト」と「アクティブレスト」

思春期は、勉強や友人関係などに悩み、ストレスを多く抱えやすい時期です。緊張感などの適度なストレスは、私たちの生きる力となり、パフォーマンスの向上に効果があります。しかし、ストレスが積み重なって許容量を超えると、心身に悪影響がでます。ストレスを解消するためには、休養が必要です。疲労を回復するための休養には、

「パッシブレスト」・・・体と頭を休ませる休養

「アクティブレスト」・・・体と頭を働かせる休養



があります。

「パッシブレスト」

体と頭を安静な状態にして、ゆっくりと休ませる疲労回復法がパッシブレストです。十分な睡眠やリラックスできる環境で過ごす、身体的にも精神的にも疲労回復効果が得られます。起き上がれないほど体が疲れている、痛みや不調があるといった人は、まずはパッシブレストが重要です。



「アクティブレスト」

体を動かすことで血の巡りが良くなり、疲労物質がスムーズに排出されるようになります。適度に体と頭を動かせばストレス解消にもなり、精神的にもリフレッシュ効果が得られます。



3年生のみなさん、
受験勉強お疲れ様です。

3年生の中に体調をくずす人が増えています。特に睡眠不足の人が多いために気がなります。受験シーズンを乗り切るために、体調管理を第一に！！

手を洗おう

消毒しよう

マスクをしよう

睡眠時間はしっかり確保

睡眠不足は記憶力や集中力を低下させます。ダラダラと勉強するより、ぱっと切り替えて睡眠をとりましょう

不調の時は思い切って休養!

なんだか体も心も疲れてるな〜と感じたら、思い切って休養の日をつくりましょう。体調が戻れば、勉強のペースも戻ると思っています。

人は眠らないとどうなるの?

夜ふかしして、「はやく寝なさい!」と怒られたことはないかな? でも、なぜ眠らないといけないんだろう。

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか?」という実験に挑戦して、11日間眠らなかつた記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまうんだよ。睡眠不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。

おなかの調子が悪い時は...

お正月に美味しいものを食べすぎたり、寒さで冷えておなかの調子が悪くなっていますか?

水分をとる

下痢が続くと、脱水状態になりやすいです。水やお茶、スポーツドリンクやりんごジュースを、少量ずつ、ゆっくり飲む

食事はやわらかい&あたたかいもの

消化によく、あたたかいものを食べよう

数回に分けて少しずつ

食事を数回に分けて、少しずつ食べよう

おすすめ食べ物

- ・おかゆ
...消化によく、体もあたたまるよ
- ・すりおろしりんご
...りんごには整腸作用があるよ
- ・野菜スープ
...水分たっぷり。塩分もとれるよ