

# 2月 保健だよ！

No.11

令和5年2月1日

安田中学校



こよみの上では、もうすぐ立春ですがまだまだ寒い日が続いています。寒さや疲れなどから体調を崩している人はいませんか？しっかりと睡眠はとれていますか？しっかりと眠ることで、疲れをとり体の免疫力をあげることができます。夜更かしはせず、早めに眠るように心がけてください。

今年度もあと2か月となりました。振り返りをしっかりととして、やり残したことがないよう計画的に過ごしていきましょう！



3年生の皆さんは、2月・3月と受験を控えている人が多くいるかと思います。受験まであともう少し！心も体も疲れる時期ですが、体調管理を万全に受験に挑んでください。

1・2年生の皆さんも定期テストに向けて頑張りましょう！

## 受験生のみなさん もうひとふんばり！

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで！！

<p><b>睡眠時間は</b> ☆ しっかりと確保して！ ☆</p> <p>睡眠不足は 集中力・記憶力の敵！</p> <p>受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。</p>	<p><b>夜型から→朝型へ</b> ☀</p> <p>遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。</p> <p>脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…？</p>	<p><b>不調のときは</b> あせらず"休養を"</p> <p>体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。</p>
--	--	---

勉強中にほっとひと息…こんなリフレッシュ方法はどうですか？



**換気でリフレッシュ**  
換気で空気を入れ替えることで頭がさえて、スッキリ！



**深呼吸でリフレッシュ**  
鼻から吸って口から吐く  
深呼吸でたくさん酸素を取り入れよう！



**運動でリフレッシュ**  
その場で足踏み運動やストレッチ  
脳が活性化されストレスも軽減！  
記憶力アップも狙えます

# 笑うことは心も体も元気にしてくれる

NK（ナチュラルキラー）細胞は、体内に入った細菌や細胞分裂の過程でできてしまったがん細胞を破壊し、体が感染症になったり、がんになったりするのを防いでくれる免疫細胞です。



お笑いの演芸や寄席を見る前後で、人のNK細胞の活性量を比較する実験をすると、演芸や寄席を見てたくさん笑った後は、NK細胞が飛躍的に活性化するという結果が分かったそうです。笑うことで、心も温かく元気になりますが、体の中のNK細胞が活性化し体も元気になります。笑顔や笑いのある生活で、ぜひ心も体も健康に過ごしていけると良いですね！



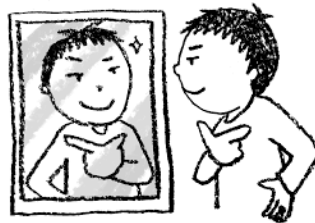
## 「笑い」を生活に取り入れるコツ



人と笑顔で楽しく話す



鏡に向かって笑顔をつくる



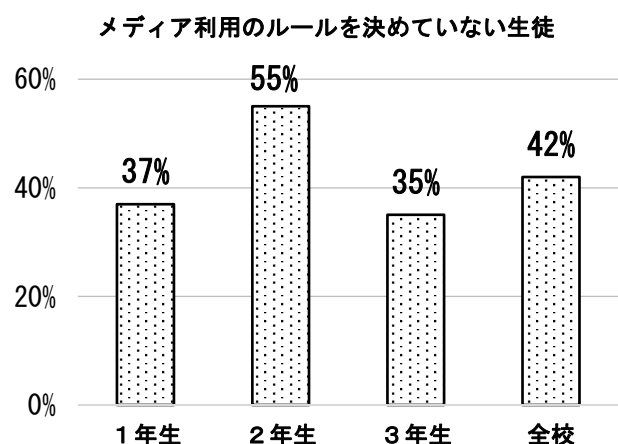
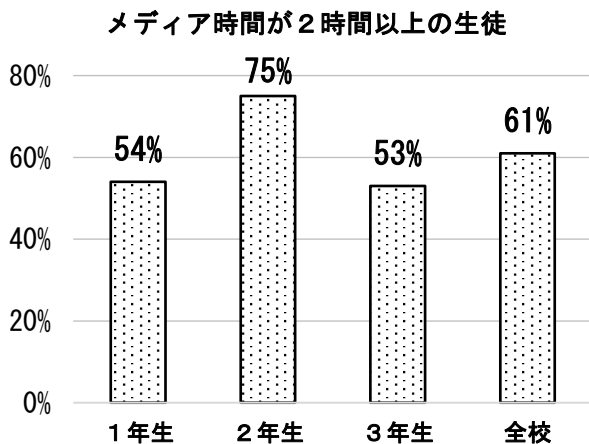
笑う機会をたくさん持つ



# メディアの時間、コントロールできていますか？

寒い冬…ゲームばかり、スマホばかりの生活を送っていませんか？メディアを使う時間が長くなると、目が悪くなったり、寝不足になったりするだけでなく、イライラしたり、疲れやすくなったりします。長い時間のゲームやスマホなどは、みなさんの心と体の健康を崩す原因になるのです。毎日の生活でメディアの時間や使い方のルールを決めて、しっかりと守っていく心がけてください。

## 冬休み前 生徒アンケート結果



メディアのルール 例として…

- 夜9時半以降は家の人にスマホを預ける
  - ゲーム機・スマホは自室に持ち込まない
  - メディア利用は2時間以内にする
  - 学習時間>メディア時間にする など
- 家の人と話し合って必ずルールを決めよう！

