

ほけんだより 2月

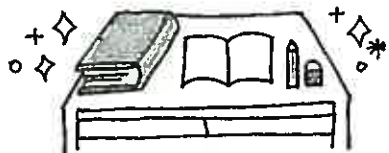
2020. 2. 1
周南市立周陽中学校
保健室

集中カアツ大作戦

1, 2年生は学年末テスト、3年生は高校受験ですね。限られた時間の中で、最大限の力を発揮するためには、集中力が不可欠です。自分に合った勉強法に+αで、最大限の力が発揮できますように。

①必要なもの以外置かない

目から様々な情報が入ってくると集中できません。机の上には勉強道具以外置かないのが理想です。



テスト期間に入る前に机上の整理・整頓ができるといいわ☺

②正しい姿勢で勉強する

正しい姿勢だと、体へのストレスが減り、脳への血流が増えて脳が活性化します。長時間同じ姿勢をするのは疲れるので、ストレッチをしたり、立って暗記するなど、姿勢を変えることもおすすめです。

③ノーマテアのすすめ

ゲーム機やスマホは電源を切ったり、手の届かないところに置く、おうちの人に預けるなど、積極的に使わずに済む環境を作りましょう。スマホ(通話を含む)やゲームを使用する時間が長ければ長いほど、テストの点数が落ちるといった結果が出ています。

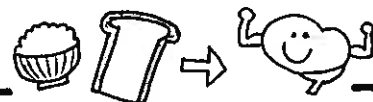
④新鮮な空気を取り入れよう

締め切った部屋の中で、頭がぼーっとした経験はありませんか？脳は新鮮な空気が必要です。足元はしっかり温め(頭寒足熱)、時々換気をするといいですね。



⑤生活習慣を整えよう(特に睡眠と食事です！)

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。レム睡眠のときに、脳が情報を処理し、記憶に定着させています。このレム睡眠を有効に活用するためには、6時間の睡眠が必要となります。睡眠不足にならないように、計画的に勉強をすすめていきましょう。食事については、脳の栄養となるブドウ糖(炭水化物:ごはんやパン、麺など)は必ずとるようにしましょう。



春の花粉飛散予測！～今年は去年よりやや多い予報です～

2月上旬からスギ花粉が飛び始め、3月上旬にピークを迎える予測です。スギ花粉のピークが終わる頃になるとヒノキ花粉が飛び始める予報です。(日本気象協会) 早めの対策で、できる限り快適に過ごしたいものです。

かぜ? 花粉症? きちんとチェックしよう!

	かぜ	花粉症
くしゃみ	あま利続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない

とくに症状が重いときは、内科や耳鼻科の受診をすすめます。かぜも花粉症も「運動・食事・休養(睡眠)」の生活リズムを整えることで、予防や症状を軽くできます。

