

# ほけんだより

## 冬休み号

2023年(令和5年)  
12月22日(金)  
福山市立幸千中学校  
保健室

今年も残りわずかとなりました。明日からは冬休みですが、冬休み中はついつい寝るのが遅くなるなど生活リズムが乱れがちになります。冬休み中も就寝や起床の時刻を決めて、生活リズムを崩さないように心がけてください。インフルエンザも流行しています。体調に十分気をつけて過ごしましょう。

## どう過ごす？冬休みを充実させる4つのポイント

### ①生活リズム



就寝・起床・食事  
の時間を決めよう

### ②時間の使い方



楽しむ・勉強・休憩など  
時間にメリハリをつける

### ③健康



手洗い・換気などの感染症  
対策をこまめにする



治療が必要なところは  
治しておく

### 冬休みを利用して・・・

むし歯の治療や定期検診、メガネの調整など、普段は時間がなくてなかなか受診できない方もおられると思います。ぜひ冬休みの期間を利用して受診されることをお勧めします。

### ④安全



SNS で知り合った人とは  
会わない



火のもとに気をつけ  
火事予防



暗くなる前に帰宅する  
夜外出する際は十分注意する



## 受験生の健康管理について



受験生にとって勉強はもちろんですが、健康管理もとても大切です。睡眠不足や不規則な生活が続くと体調を崩しやすくなってしまいます。風邪などで体調を崩すと、集中力が欠けて勉強の効率が落ちることにもなるので、日頃から自分の健康管理には気を配るようにしましょう。

「勉強はバッチリだったのに、当日に体調を崩して実力を発揮できなかった。」ということにならないように、万全のコンディションで試験当日を迎えたいですね。

### ☆夜型から朝方へ

深夜の方が集中して勉強ができるという人もいますが、そろそろ「夜型」から「朝方」の生活リズムに切り替えていきましょう。人間の脳は、目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われています。試験当日、脳をベストな状態で働かせるためには、朝方の生活リズムの方が適しています。試験開始時間の2～3時間目には起きるようにしましょう。生活リズムを取り戻すために冬休みは良いチャンスです。少しずつ時間をずらしていった体を慣らしていきましょう。遅くとも試験の7～10日前には朝型に切り替わっているといいですね。

### ☆朝食を食べよう

脳は寝ている間も働き続けているため、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。そのうえ朝食を抜いてしまえば、脳は十分に働くことができません。朝食で、脳のエネルギー源であるブドウ糖(糖質・炭水化物)を摂取し、そのほかにたんぱく質やビタミンなどの栄養をバランスよく摂りましょう。朝食を食べると体温が上がって、脳の活性化を助けてくれます。

### ☆体と心の健康管理

今後も風邪やインフルエンザの流行が心配されます。人混みを避けることやマスクの着用、手洗い・うがいを徹底するなどの予防を心がけましょう。もし、体調を崩してしまったときは、焦らずゆっくり休養することが大切です。無理をするとかえって治りにくくなってしまいます。また、体だけでなく心も健康にしておきたいですね。試験本番が近づいてくると、不安になったり焦ったりすることがありますが、勉強の合間に軽い運動や好きな音楽を聴くなどして、心もリラックスさせましょう。

### 受験当日

- ①朝は余裕をもって起きる。
- ②朝食をよく噛んでゆっくり食べる。
- ③歯みがきを利き手と反対の手でみがく。  
(脳が活性化されて、集中力アップ！)
- ④お腹が冷えやすい人は、カイロがあると安心。
- ⑤深呼吸で平常心



### 深呼吸

緊張をほぐしたり、集中力を高めたりする効果があります。

<方法>

- ①背筋を伸ばす。  
(立っていても座っていてもOK！)
- ②下腹部に手を当てて、鼻からゆっくり息を吸う。  
(お腹がふくらむのを確認する)
- ③口からゆっくり息を吐く。  
(お腹がへこむのを確認する)