



令和7年1月8日(木)

八王子市立恩方中学校

保健室

ご家庭で一緒に読みください。

新年、明けましておめでとうございます。1月には「大寒」という1年の中で最も寒さが厳しくなる時期があります。寒さ対策は、「首・手首・足首を温めること」が大切です。太い血管が集まる首は、マフラーなどを着用することで体感温度が3~4°Cほど上がるといわれています。温かいココアや生姜湯を飲むとより効果的です。取り組みやすいものを実践してみましょう。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。



年が明けて、3年生は受験へ向けたラストスパートの時期ですね。1・2年生も、次の学年に向かう気持ちが高まっている頃ではないでしょうか。そこで、今日は保健室視点からみた勉強の効率アップのコツをご紹介します。

## 勉強の 効率アップ↑↑↑ コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



### しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。

テストや受験が近づくと、緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。

それは悪いことではなく頑張っている証拠です。無理をしきりに気分を変えてリフレッシュしましょう。

### 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ!

もやもやしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字だけでなく、絵でもいいです。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気付けたりします。



### 適度に休憩する

集中力は長い時間は続きません。適度に休憩をした方が集中できます。



### 部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少くなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

### 笑って息抜きをしよう!

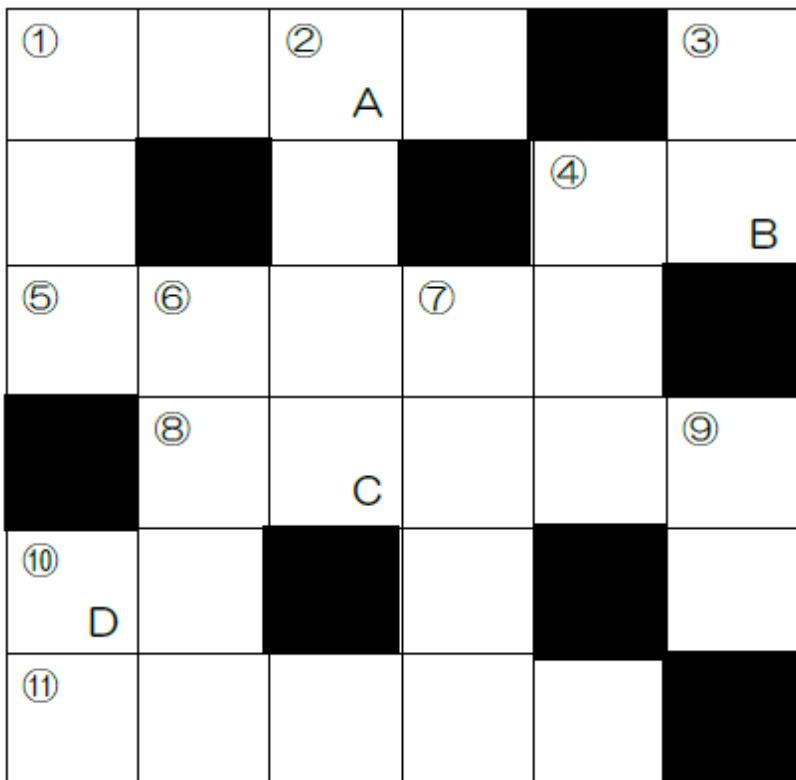
バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことで免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

# やってみよう！

カギを読んでパズルを解き、A～Dに入る文字を見つけて正しい順番に並び替えてください。

(答えは、保健室前のほけんだよりで確認できます。)

## 今年も恩中生が「〇〇〇〇」でありますように！



### 【タテのカギ】

- ①病気やけがをしたときに飲んだり、塗ったりして治すのを助けるもの。
- ②街のみんなの憩いの場所として作られた広い場所。
- ③ペンキなどを塗るときに使う木でできた道具。
- ④植物の葉っぱなどで作った笛。
- ⑤決まったマスクをサイコロをふって進む遊び。
- ⑥日本の山などに住んでいて、オスには大きな角がある動物。
- ⑦日本へ遊びにおいてよ。
- ⑧昔の中国の魏・呉・蜀の3つの国歴史を記した書物。
- ⑨家の別の言い方。「今度、〇〇へ遊びにおいてよ。」

### 【ヨコのカギ】

- ①飛行機が離着陸する場所。
- ④物を得るために、勝負すること。
- ⑤希望したり、要望することを英語で言うと？  
「ラジオで曲を〇〇〇〇〇する。」
- ⑧昔の中国の魏・呉・蜀の3つの国歴史を記した書物。
- ⑩ういういしいこと。
- ⑪仲間のうちで、一番知恵のある人。知恵のすべてが入っている袋。



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうことがあります。



### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せに感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



#### ビタミンD

きのこ類、魚など

#### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます。