



1月号 R5.1.12
鮎子西中 保健室

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。



寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

学生は忙しい!

夕食はどうする?



や部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか? 夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。

どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる

お菓子ではなく、おにぎりや野菜たっぷりのスープなど、栄養バランスを意識して。



油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。

ストレス解消



Rest

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラックス

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。

Recreation

スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持つとう!

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか? 3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。



試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備がでなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート!

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

