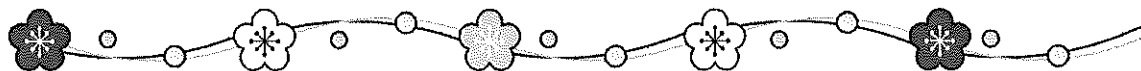


1月号 R7.1.8

銚子西中 保健室

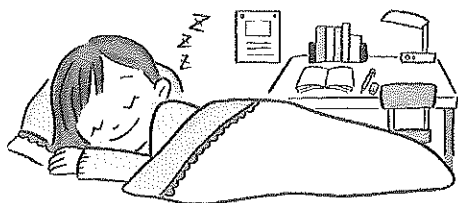
年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。

新しい年に新しい一歩を！



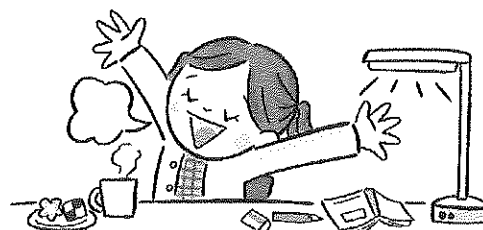
べん きょう
勉強の
こう りつ
効率アップ↑↑の
コツ

しけん お べんきょう がんば
テストや試験に向けて勉強を頑張っ
て
ひと おお おも
いる人も多々と思います。その時はこ
んなことに気をつけてください。



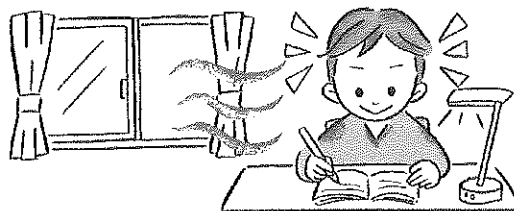
しっかり寝る

べんきょう ないよう ね あいだ のう ていぢやく
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
しゅうちゅうりよく てい か たいちよう くず げんいん
集中力の低下や体調を崩す原因にもなり
ます。



適度に休憩する

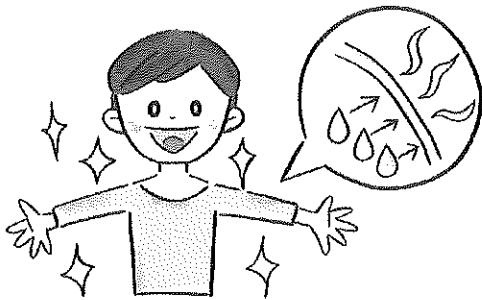
しゅうちゅうりよく なが じ かん も てき ど
集中力は長い時間は持ちません。適度に
きゅうけい ほう しゅうちゅう
休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

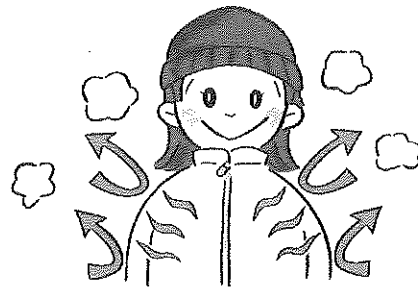
し き へや かん き へや さん そ りよう
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量が
だんだん少なくなり、脳に送られる酸素
りよう へ しゅうちゅうりよく てい か じ かん
量も減って集中力が低下します。1時間
いち ど まど あ
に一度くらいは窓を開けましょう。

あったかい重ね着のポイント



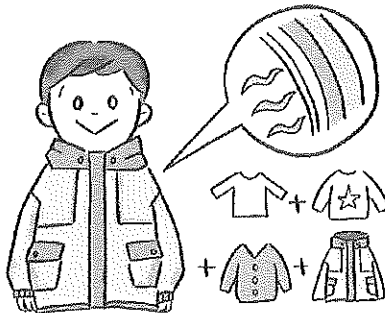
肌を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2～4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

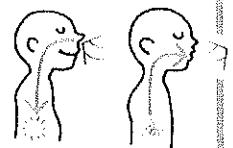
赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイアル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900