

ほけんたより 2月

2月の保健目標：心の健康を考えよう／かぜ・インフルエンザを予防しよう

平成 27年 2月 5日 伊丹市立西中学校 保健室

2月4日は立春でした。日が少し長くなり、日ざしにも明るさを感じられるようになってきましたね。とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。気を抜かないで、かぜ予防・健康管理を心がけてください。

3年生は、いよいよ私立高校・公立推薦・多部制の入試をひかえ、勉強にも力が入っていることかと思えます。生活リズムを整えて、十分な睡眠と食事、そして上手に気分転換を図りながら、よりよい健康状態で受験に望んでください。

1・2年生も、実力テストや学年末テストがありますので、参考にしてください。

心を落ち着かせる食べもの

受験生のみなさんは、緊張の多い毎日が続きますね。いろいろなリラックス法がありますが、食べものの中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。

カギとなるのは「トリプトファン」という成分。トリプトファンには、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。



★牛乳、乳製品 ★バナナ ★納豆 ★豆腐

トリプトファンは、食べものからとるのがちょうどよく、サプリメントなどで補給する必要はありません（とり過ぎは、体に悪い影響を与える可能性があります）。

面接なんて、こわくない！

手足がふるえる、言葉に詰まる、汗をかく、からだが固まる、顔が引きつる、顔が赤くなる。面接の本番でそんな症状がでるかも…、と不安な人へ。人は誰でも「よく思われたい」「失敗したくない」と思うと不安や緊張を感じ、交感神経が興奮して、そんな症状がでるのです。

それはからだの正常なはたらきです。平気そうに見える周りの人もあなたと同じ。深呼吸したり、自分なりのお守りを見つけたりしてリラックス。あがったっていいじゃない。



がんばれ!! 受験生

食事

●バランスよく

体力がつき、かぜ予防にもつながります。

●腹八分目で

食べ過ぎは、体調をくずす原因に。特に、夜食のとり過ぎには注意!!



先輩からの応援メッセージ

食事の時間を楽しく過ごすことが、よい気分転換になっていました。



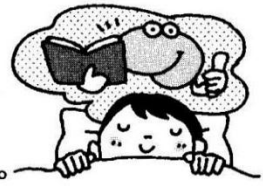
生活リズム

●じゅうぶんな睡眠を

脳の疲れをとり、記憶を定着させる効果があります。

●早起きの習慣を

試験の始まる時刻には、脳が目覚めているように。



先輩からの応援メッセージ

かぜ予防のためにうがいや手洗いなど、家族にも協力してもらいました。



リフレッシュ

●休憩時間は、机から離れる

場所をちょっと移動するだけでも、気分転換の効果大です。

●軽くからだを動かす

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、集中力を取り戻す効果があります。



先輩からの応援メッセージ

時間を決めて、勉強→休憩することで集中力をキープできました。



リラックス

●寝る前に、お風呂でゆったり

心身の疲れがとれ、手足が温まって、熟睡モードに。

●手や指先をマッサージ

手に汗をかいて、冷たく感じるときは、手や指先をマッサージすると、効果的。



先輩からの応援メッセージ

試験のとき、好きな音楽を思い浮かべると、落ち着きました。



引き続き、かぜ・インフルエンザの予防を!!

1月27日(火)代休明けから2年生にインフルエンザの罹患者が急増し、その週末に学年閉鎖になりました。同じく週末には1年生にも罹患者が増え、2月2日から1年生と2年生でも学級閉鎖となりました。昨年は、3月の卒業式前後にインフルエンザによる学級閉鎖がありました。引き続き予防に努め、無理せず早めに休養するようにしてください。

(C・Y)