

# 保健だより NO. 17

令和6年12月23日  
大崎上島中学校  
保健室

## もうすぐ冬休み どう過ごす！？

今年もあと少しで終わりますね。せっかくのお休みなので、家族と過ごしたり楽しいことをしたりして、しっかりリフレッシュしてくださいね。目標や計画を立ててみるのもおすすめです。3年生は受験生なので受験対策が大変だと思います。疲れたり行き詰まったりするときがあるかもしれません。そんなときは軽くストレッチをしたり外の新鮮な空気を吸ったりして、適度に気分転換しましょう。1人で悩まず、話しやすい人に相談することも大切です。

感染症が流行しやすい時期なので、体調をくずさないように健康管理に気をつけてくださいね。

### あなたはどっち派！？

＊翌日眠くて、思考力・集中力がない。  
＊たくさん覚えたのになぜか忘れがち。  
＊ストレスがたまって、やる気が失せる。  
＊免疫力が下がって、風邪などを引きやすい。

睡眠時間を削って  
勉強する派



VS

適度に寝る派



＊集中力も思考力も持続してサクサクはかどる。  
＊眠っている間に記憶が定着する。  
＊1日ごとにストレスを解消できるのでやる気が続く。  
＊免疫力がしっかりつくので、風邪などを引かずいつも一定に勉強できる。

### 夜型から朝方へ CHANGE !

脳がしっかり働き始めるまでに起床から3時間ほどかかります。つまり・・・入試が9時に始まるとしたら6時には起きて朝食を食べたり準備をするリズムを作っておくことが必要です。また、自律神経のリズムを整えるまでに2ヶ月ほどかかります。今すぐ、朝型に CHANGE !

### 頭を働かせるには、食事が大切！

脳を動かす唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ごはんに含まれる炭水化物は体内で消化吸収されてブドウ糖になります。また豚肉や豆類と一緒にとると吸収率がアップします。1日を元気にスタートさせるために朝食を必ず食べましょう。時間がないときは、リンゴやバナナなどの果物やヨーグルトなど、少しでもいいので食べてくださいね。



野菜たっぷりで豚肉も入った豚汁がおすすめ。納豆もいいよ！

### 受験勉強といえば・・・夜食？

勉強で疲れてくるとお腹が空いて、夜食が食べたくなるときもありますよね。そんなときは脳のエネルギー源となる糖質やビタミンを含んだものをとると良いですよ。おすすめは野菜の入ったコンソメスープや消化に良い雑炊など。でも、食べ過ぎると交感神経の働きが弱くなって集中力が続かなくなります。食べてすぐに寝ると消化の働きが鈍り、眠りが浅くなったり翌朝に胃もたれをすることがあります。量は少なく消化に良いものを選びましょう。目安は200キロカロリーくらい。



温かいスープがおすすめ！



うどんなら半分以上の量がベスト！



食べ過ぎには注意してね。

ガムを噛むと脳内の血流がアップ。気分もすっきりして集中力も高まる！