



笑顔、咲く

令和6年1月9日
藍川東中学校
ほけんだより



新年あけましておめでとうございます

新しい年が明けました。冬休みは心と体をリフレッシュできましたか？今年はどうな年にしたいですか？

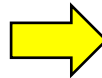
今の学年もあと少しとなりました。心も体も成長できるように、規則正しい生活を送り、目標をもって取り組みましょう。1月もみなさんの笑顔がたくさん見られることを期待しています。

冬休み気分から抜け出そう！



冬休みが明けてすぐ、学校で過ごしてみても体調はどうですか？元気とやる気がいっぱいだと、勉強や部活動に集中できなったり、けがをしたりします。休む時とやらなければいけない時のメリハリをつけ、気持ちも体も学校モードに切り替えていきましょう。

①手足や頭を使うと脳の「側坐核^{そくざかく}」という場所が刺激される



②刺激されると、やる気物質「ドーパミン」が分泌される



③「ドーパミン」によってやる気がわいてくる



④「やる気」が出ると作業がはかどる

⑤集中力が継続する



**やる気スイッチは
行動することにある！**



レベル1 とりあえず起きる



頑張って起きると、早起きの習慣がつかます。布団の中で背伸びをしたり、耳のマッサージをしたりして血流をよくしてから起きましょう。

レベル2 少しぼーっとする

太陽の光を浴びながらぼーっとすると体も脳も目覚めます。

レベル3 少し朝ご飯を食べる

「だんだんしっかり」食べるのを目標に、一口だけでも、パンやご飯などの黄色の食べ物だけでも少しずつ食べましょう。



レベル4 体を動かす

程よく疲れ、眠りを誘います。縮こまっていた体や心がのびのびして気分がすっきりします。



レベル5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でも、「がんばろう」「やれる」と思える目標を立ててみましょう。



健康・安全で、たくさん成長できるように
保健室 柴田華奈子

1月の保健目標 感染症を予防しよう

引き続き、感染症対策をしていきましょう。感染症を予防するためにはマスク・手洗い・換気などの基本的な感染症対策のほか、病気に負けない強い体をつくる「体の抵抗力」を高めることが大切です。冬休み明け、生活リズムが崩れてしまった人は徐々に取り戻しましょう。

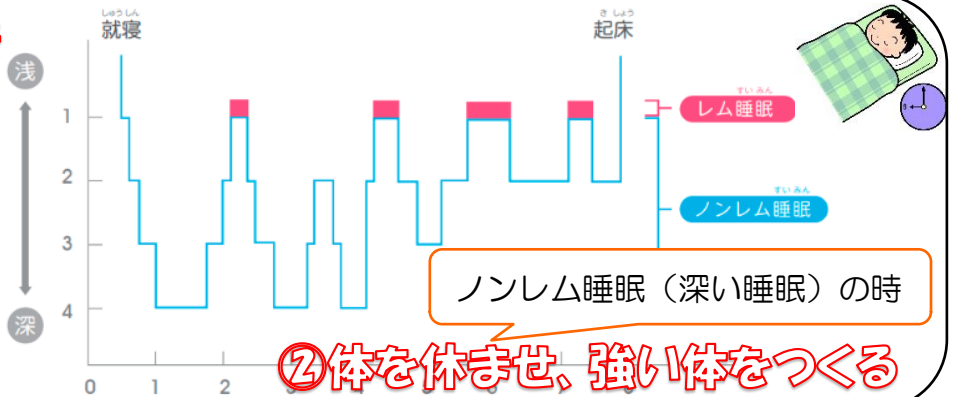
睡眠をたくさんとると、体や心にいいことがいっぱい！

睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2種類の睡眠が交互に繰り返されています。

①記憶の整理や定着

レム睡眠（夢などを見るような、浅い睡眠）の時

睡眠をたくさんとる子は脳の記憶をつかさどる「海馬」が大きい。



③生活習慣病の予防

睡眠不足になると、食欲増進ホルモンが増え、肥満になりやすくなる。肥満になると、高血圧や糖尿病のリスクも高まる。



④心(気持ち)の安定

睡眠によって、脳に必要な酸素と栄養素がいきわたることで脳はリフレッシュする。「前頭前野」の働きは活発になり、感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する力を保つ。

睡眠の質を高めるために、気をつけること

朝！意識すること

朝ご飯を食べる・
太陽の光を浴びる

24時間より長めの体内時計を24時間に調節し、現実の時間とのズレをなくす働きがある

昼！意識すること

夕方居眠りしない

- ・体内時計がずれないようにするため
- ・睡眠不足の時、昼休みなどの10～15分程度の仮眠は効果的

夜！意識すること

寝る前はブルーライトをあびない

ブルーライトなどの強い光は睡眠を促すホルモンのメラトニンを出にくくしてしまうから



寝る直前に夜ご飯を食べない

満腹の状態で寝ると、寝ている間に食べたものを消化するために胃腸が活発に働いてしまうから



寝る直前にお風呂に入らない

お風呂で体温を上げることで、時間がたって眠る頃に体温が下がると眠りやすくなるため

